

**LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN
BIMBINGAN DAN KONSELING
DI SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA**

**Disusun sebagai syarat ujian
Praktik Pengalaman Lapangan Bimbingan dan Konseling**

Dosen Pembimbing Lapangan : A. Ariyadi Warsito,M.Si



**Disusun oleh :
Wandari Arifia Lathifa
11104241007**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Nama : Wandari Arifia Lathifa
No. Mahasiswa : 11104241007
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Telah melaksanakan kegiatan KKN-PPL di **SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta** Dari tanggal 1 Juli 2014 - 19 September 2014, dengan hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 19 September 2014

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing Lapangan,

Guru Pembimbing,

A. Ariyadi Warsito, M.Si
NIP. 19550523 198003 1 003

Drs. Iskandar
NBM. 727 823

Mengetahui,

Kepala Sekolah
SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta ,

Koordinator KKN PPL Sekolah,

Drs. H. Sukisno Suryo, M.Pd
NBM. 548 444

Yuni Raharjanti, S.Pd
NIP. 19690624 199802 2 006

MOTTO

“Barangsiapa bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhannya itu adalah untuk dirinya sendiri .” (QS. Al- Ankabut : 6)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta dapat diselesaikan tepat pada waktunya dan laporan pelaksanaannya dapat terselesaikan dengan baik.

Pada dasarnya penyusunan laporan ini merupakan gambaran dari kegiatan PPL yang dilakukan penyusun serta untuk memenuhi syarat pelaksanaan ujian PPL Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang wajib ditempuh oleh setiap mahasiswa UNY pada program S1. Kegiatan PPL telah dilaksanakan oleh mahasiswa praktikan mulai tanggal 6 Juli 2014 sampai 19 September 2014. Dalam kurun waktu tersebut penyusun telah melaksanakan berbagai kegiatan yang berkaitan dengan layanan bimbingan dan konseling di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Sebagai ungkapan syukur, tidak lupa penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak atas dukungan dan kerja sama baik secara material, tenaga, maupun moral. Dalam kesempatan ini penyusun ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, MA selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. LPPM dan UPPL Universitas Negeri Yogyakarta selaku penanggung jawab kegiatan KKN-PPL yang telah memberikan pengarahan, bimbingan, serta bekal pengetahuan dan keterampilan.
3. A. Ariyadi Warsito, M. Si selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) PPL BK yang telah banyak memberikan bimbingan dan masukan selama proses pelaksanaan dan penyusunan laporan PPL.
4. Drs. H. Sukisno Suryo, M. Pd selaku Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang telah memberikan izin dan menyediakan fasilitas kepada praktikan untuk melakukan kegiatan PPL BK di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
5. Drs. Iskandar selaku guru pembimbing lapangan praktikan yang dengan kesabaran membimbing penyusun untuk melaksanakan tugas layanan bimbingan dan konseling dengan penuh tanggung jawab di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta Terima kasih atas semua dorongan dan arahnya, serta kesabarannya yang diberikan pada praktikan selama ini.
6. Bapak/Ibu guru serta seluruh karyawan SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang banyak membantu pelaksanaan PPL BK.
7. Ika Ayuningtyas sebagai partner dalam PPL BK sekaligus sahabat yang saling mendukung, membantu, dan menyemangati.

8. Seluruh siswa siswi SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang telah baik hati menerima penyusun sebagai praktikan Bimbingan dan Konseling.
9. Ibu dan bapak yang selalu setia memberikan semangat dan dukungan serta doa yang selalu membuat penyusun bahagia.
10. Teman-teman kelompok KKN-PPL di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang telah bersama-sama berjuang, saling memberikan motivasi, bahu-membahu selama kegiatan KKN-PPL walau harus dilalui dengan suka duka.
11. Serta pihak-pihak yang telah banyak membantu yang tak bisa penyusun sebutkan satu per satu.

Penyusun menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam pelaksanaan program PPL serta dalam penyusunan laporan ini. Untuk itu penyusun mengharap kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa mendatang. Semoga laporan ini bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Yogyakarta, 19 September 2014

Praktikan,

Wandari Arifia Lathifa

NIM. 11104241007

PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

Oleh:
Wandari Arifia Lathifa
NIM: 11104241007

ABSTRAK

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di Sekolah merupakan salah satu kegiatan latihan yang bersifat intrakurikuler sehingga harus dilaksanakan oleh setiap mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling. Kegiatan ini dalam rangka peningkatan ketrampilan dan pemahaman mengenai berbagai aspek kependidikan dan pemberian berbagai bentuk program layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan oleh seorang guru pembimbing, dalam rangka memenuhi persyaratan pembentukan tenaga kependidikan yang bertugas memberikan layanan bimbingan di sekolah yang profesional.

Lokasi praktik pengalaman lapangan yaitu SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Sekolah ini berlokasi di Jalan Pramuka No. 62, Giwangan Umbulharjo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pelaksanaan program PPL dimulai dari tanggal 6 Juli sampai dengan 19 September 2014. Selama kegiatan, praktikan melaksanakan berbagai program kerja yang bertujuan untuk memfasilitasi proses bimbingan dan pengoptimalan potensi siswa. Pada realisasinya kegiatan berjalan sesuai dengan target yang sudah direncanakan. Kegiatan PPL Bimbingan dan Konseling di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta meliputi kegiatan layanan administrasi, layanan dasar, layanan responsive, serta dukungan system.

Program yang diselenggarakan pada kegiatan PPL, disusun untuk mengoptimalkan perkembangan dan potensi yang dimiliki siswa. Selain itu, juga untuk melatih praktikan sebelum terjun ke lapangan kerja nantinya. Dengan demikian, praktikan memiliki keterampilan dalam menangani berbagai tugas sebagai calon guru pembimbing khususnya dan tenaga kependidikan pada umumnya, mengatur program bimbingan dan konseling, dan memberikan layanan bimbingan dan konseling dalam setting sekolah sehingga menghasilkan *input* dan *output* yang handal.

Kata Kunci: Praktik Pengalaman Lapangan, Bimbingan dan Konseling

Daftar Lampiran

1. Matrik program kerja
2. Laporan harian kegiatan PPL
3. Laporan konseling individual
4. Laporan konseling kelompok
5. Satuan Layanan
6. Laporan Dana
7. Lain-lain
8. Dokumentasi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
DAFTAR ISI	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Alasan Praktik	1
B. Tujuan Praktik	2
C. Tempat dan Subjek Praktik	2
D. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL BK	11
E. Materi Praktik yang Akan Dilaksanakan	12
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	19
A. Persiapan	19
B. Pelaksanaan	19
C. Analisis Hasil	36
D. Hambatan Pelaksanaan PPL dan Cara Mengatasinya	37
BAB III PENUTUP	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	42
DOKUMENTASI	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Alasan Praktik Pengalaman Lapangan Bimbingan dan Konseling

Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) Bimbingan dan Konseling di Sekolah merupakan salah satu kegiatan latihan yang bersifat intrakurikuler sehingga harus dilaksanakan oleh setiap mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling. Kegiatan ini dalam rangka peningkatan ketrampilan dan pemahaman mengenai berbagai aspek kependidikan dan pemberian berbagai bentuk program layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan oleh seorang guru pembimbing, dalam rangka memenuhi persyaratan pembentukan tenaga kependidikan yang bertugas memberikan layanan bimbingan di sekolah yang profesional.

Kegiatan PPL meliputi kegiatan pra PPL dan PPL. Kegiatan pra PPL meliputi mengikuti kegiatan sosialisasi melalui mata kuliah Praktikum Mikro Konseling, Praktikum Konseling Individual, Praktikum BK Pribadi, Praktikum BK Sosial, PPL 1 dan Observasi di SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA pada bulan Februari.

Program studi Bimbingan dan Konseling mempunyai tugas menyiapkan dan menghasilkan guru pembimbing yang memiliki nilai dan sikap serta pengetahuan dan ketrampilan yang profesional. Dengan kemampuan tersebut diharapkan alumni program studi bimbingan dan konseling dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya kelak sebagai guru pembimbing dalam rangka membantu tercapainya tujuan pendidikan.

Oleh karena itu dalam rangka menyiapkan tenaga kependidikan (guru pembimbing) yang profesional tersebut program studi bimbingan dan konseling membawa mahasiswa kepada proses pembelajaran yang dilakukan baik melalui bangku kuliah maupun melalui berbagai latihan, yang antara lain berupa praktek pengalaman lapangan. Untuk melaksanakan hal tersebut mahasiswa diterjunkan ke sekolah dalam

jangka waktu tertentu untuk mengamati, mengenal dan mempraktekan semua kompetensi yang layak atau wajib dilakukan oleh seorang guru pembimbing yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga profesional dalam bidang bimbingan dan konseling dalam dunia pendidikan.

B. Tujuan Praktik Pengalaman Lapangan Bimbingan dan Konseling

Praktek bimbingan dan konseling di sekolah dimaksudkan agar mahasiswa dapat mempraktekkan teori yang diperoleh selama kuliah, sehingga memperoleh ketrampilan khusus sesuai dengan keahlian dalam profesi bimbingan dan konseling. Dengan kata lain, praktek bimbingan dan konseling memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menunjukkan semua kompetensi yang telah dimiliki di bawah arahan guru dan dosen pembimbing.

PPL BK di sekolah bertujuan agar mahasiswa memperoleh pengalaman faktual khususnya tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah, dan umumnya tentang proses pembelajaran siswa serta kegiatan-kegiatan kependidikan lainnya, sehingga mahasiswa dapat menggunakan pengalamannya sebagai bekal untuk membentuk profesi konselor di sekolah (guru pembimbing) yang profesional.

C. Tempat dan Subjek Praktek

1. Tempat

Penyusun melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan alamat, Jl. Pramuka 62 Giwangan, Yogyakarta.

a. Analisis Situasi

Analisis situasi yang dilakukan adalah upaya untuk memperoleh informasi tentang situasi di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Hal ini penting dilakukan karena dapat digunakan sebagai acuan untuk merumuskan konsep awal dalam melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL). Melalui observasi diperoleh berbagai informasi tentang SMK Muhammadiyah 3, Yogyakarta.

SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta beralamatkan di Jalan Pramuka No. 62 Giwangan, Yogyakarta. SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta memiliki posisi yang strategis karena terletak di samping jalan raya sehingga mudah diakses dengan menggunakan transportasi umum. Perjalanan dari kampus Universitas Negeri Yogyakarta membutuhkan waktu sekitar 20 menit untuk sampai di sekolah tersebut.

Adapun batas geografis dari SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta adalah sebagai berikut :

Sebelah utara : Warnet Muga dan bengkel motor
Sebalah selatan : Radio Swasta Kotaperak dan kampus AMA
Sebelah timur : Jalan Pramuka
Sebelah barat : Perumahan warga dan persawahan

Secara umum, SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta memiliki 2 komplek gedung yang dipisahkan oleh jalan kecil di perkampungan, komplek gedung tersebut adalah komplek gedung barat dan komplek gedung timur.

1) **Profil Sekolah**

Nama Sekolah	: SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta
Propinsi	: Daerah Istimewa Yogyakarta
Otonomi Daerah	: Kota Yogyakarta
Kecamatan	: Umbulharjo
Desa/ Kelurahan	: Giwangan
Jalan dan Nomor	: Jalan Pramuka no 62 Giwangan
Luas	: 4703 m ²
Nomor telepon atau fax	: 0274-372778
Email	: info@smkmuh3-yog.sch.id
Kode Pos	: 55163
Daerah	: Perkotaan
Status Sekolah	: Swasta
Kelompok Sekolah	: Terbuka

Akreditasi : A (ISO 9001-2000)
 Surat Keputusan/ SK : No. C 159/ Set/ IIIa/ lppt/ LA/ 1969
 tanggal 25 Januari 1969
 Tahun Berdiri : Tahun 1 Januari 1969
 KBM : Pagi
 Bangunan Sekolah : Milik Sendiri
 Kepala Sekolah : Drs. Sukisno Suryo, M.Pd
 Wakil Kepala Sekolah
 Wakil Kepala Sekolah Urusan Kurikulum :
 Kustejo, S.Pd.I
 Wakil Kepala Sekolah Urusan SARPRAS(V) :
 Rosidul Anwan, M.Pd.I
 Wakil Kepala Sekolah Urusan Humas (IV) :
 Irwan Hermawan, ST
 Wakil Kepala Sekolah Urusan Kesiswaan(III) :
 Muh. Harpan. N, S.Pd.I, MA
 Wakil Kepala Sekolah Urusan ISMUBA :
 Makhrus, S.HI
 Ketua Bidang Bendahara Sekolah :
 Kepala Tata Usaha :
 A. Fathoni, BA

2) **Kondisi Sekolah**

Pada tahun ajaran 2014/2015, SMK Muhammadiyah 3
 Yogyakarta memiliki ruang kelas dan ruang lain dengan
 rincian sebagai berikut :

Nama Ruang	Jumlah
Ruang Kelas Teori	46 ruang
Ruang Kepala Sekolah	1 ruang
Ruang Wakil Kepala Sekolah	1 ruang
Ruang Guru	2 ruang
Ruang Tata Usaha	1 ruang

Ruang Bimbingan Konseling	1 ruang
Ruang Perpustakaan	1 ruang
Ruang UKS	1 ruang
Ruang IPM	1 ruang
Laboratorium Fisika	1 ruang
Laboratorium Biologi dan Kimia	1 ruang
Laboratorium Komputer	4 ruang
Laboratorium Bahasa	1 ruang
Ruang Koperasi	1 ruang
Gudang	6 ruang
Aula	1 ruang
Masjid	1 ruang
Kantin	1 ruang
Kamar Mandi Guru	3 buah
Kamar Mandi Siswa	8 buah
Tempat Parkir Guru	3 ruang
Tempat Parkir Siswa	4 ruang
Pos Satpam	2 ruang
Lapangan Basket	1 lapangan
Pos Piket	1 ruang
Lapangan Tennis	2 lapangan
Taman	4 taman
Lapangan futsal 1	1 lapangan

SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta memiliki visi dan misi sebagai berikut :

VISI

Mewujudkan tamatan yang islami, berintelektualitas tinggi, berorientasi internasional dan berwawasan lingkungan.

MISI

- a) **Memperkokoh akhlak dan aqidah.**
- b) **Mengembangkan semangat nasionalisme kebangsaan.**
- c) **Mengembangkan kecakapan hidup.**
- d) **Mengembangkan kemampuan berinteraksi secara internasional.**
- e) **Mengembangkan peran serta dalam pelestarian lingkungan.**

3) Bidang Akademis

SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta memiliki 7 kompetensi keahlian, yaitu :

- a) Kompetensi Keahlian Teknik Komputer dan Jaringan
- b) Kompetensi Keahlian Teknik Pemesinan
- c) Kompetensi Keahlian Teknik Kendaraan Ringan
- d) Kompetensi Keahlian Teknik Sepeda Motor
- e) Kompetensi Keahlian Teknik Instalasi Tenaga Listrik
- f) Kompetensi Keahlian Teknik Gambar Bangunan
- g) Kompetensi Keahlian Teknik Audio Video

Proses belajar mengajar di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta menggunakan sistem blok, yaitu blok teori dan praktik. Kelas yang mendapat jadwal blok praktik akan mendapatkan mata pelajaran khusus sesuai dengan kompetensi keahlian, sedangkan kelas yang mendapat jadwal blok teori akan mendapat pelajaran umum, seperti matematika, IPA, bahasa Indonesia, bahasa Inggris, dan lain sebagainya.

Mekanisme pergantian blok antara blok teori dan blok praktik maupun sebaliknya, dilakukan dalam waktu kurang lebih satu bulan. Pada saat pergantian blok, diadakan ujian mid semester. Jam pelajaran untuk blok teori dan blok praktek adalah sama, yaitu mulai pukul 06.45 s.d. pukul 14.30 WIB untuk hari Senin. Selas sampai dengan kamis 07.00 s.d. 14.30.

Jum'at dari jam 07.00 s.d. 14.00 dan hari Sabtu dari jam 07.00 s.d. 13.45.

4) **Kondisi Media dan Sarana Pembelajaran**

Media dan sarana pembelajaran yang digunakan di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta cukup memadai dan mendukung proses belajar mengajar. Saran yang ada di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta meliputi :

- a) Media Pembelajaran, meliputi : Whiteboard, blackboard, OHP, LCP Projector, model, komputer, dan alat peraga lainnya.
- b) Ruang teori sebanyak 35 ruangan
- c) Ruang praktek jurusan TGB sebanyak 4 ruang gambar
- d) Ruang bengkel bangunan sebanyak 4 ruangan
- e) Ruang teori khusus jurusan TKJ sebanyak 4 ruangan
- f) Ruang server sebanyak satu ruangan
- g) Ruang KKPI/Laboratorium Komputer sebanyak dua ruangan dengan salah satunya merangkap sebagai ruang media
- h) Ruang teori khusus jurusan TKR sebanyak 7 ruangan
- i) Bengkel otomotif (TKR) sebanyak 3 ruangan
- j) Ruang alat bengkel otomotif (TKR) sebanyak dua ruangan
- k) Ruang bengkel mesin 4 ruangan dan dua ruang tutorial
- l) Ruang bengkel elektro sejumlah 4 ruangan
- m) Ruang guru sebanyak 4 ruangan terdiri dari ruang guru gedung timur sebanyak satu ruangan, ruang guru jurusan TKR sebanyak satu ruangan, ruang guru permesinan sebanyak satu ruangan, dan ruang guru jurusan TKJ sebanyak satu ruangan
- n) Laboratorium bahasa sebanyak satu ruangan
- o) Laboratorium kimia sebanyak satu ruangan
- p) Laboratorium fisika sebanyak satu ruangan

- q) Laboratorium CNC sebanyak satu ruangan
- r) Laboratorium CAD/INV sebanyak satu ruangan
- s) Ruang BK sebanyak satu ruangan
- t) Perpustakaan sebanyak satu ruangan
- u) Masjid 2 lantai terletak di atas ruang perpustakaan yang dapat menampung 1000 jamaah
- v) Ruang pertemuan sebanyak satu ruangan
- w) Media pembelajaran telah mulai menggunakan komputer dan LCD Proyektor
- x) Media pembelajaran wall cart
- y) Lapangan olah raga yang meliputi lapangan basket, tenis, dll.

5) Kegiatan Kesiswaan

Dalam pengembangan potensi siswa selain akademik dikembangkan pula potensi siswa dari segi Non-akademik. Beberapa kegiatan Ekstrakurikuler dibentuk untuk menampung bermacam-macam potensi siswa SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Terdapat 2 jenis kegiatan ekstrakurikuler yaitu ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan.

Ektrakurikuler wajib adalah kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti oleh siswa kelas SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Beberapa diantaranya adalah:

- a) Iqro` : dilaksanakan berdasarkan kelompok. Dan tiap kelompok disesuaikan dengan tingkatan kemampuan siswa dalam membaca al-quran.
- b) Pandu Hisbul Wathon: kegiatan ini lebih mendekati kegiatan pramuka dan kepanduan pada umumnya. Kegiatan ini memiliki kepengurusan sendiri yang bersifat otonom. Khusus untuk siswa kelas satu pelaksanaannya wajib setiap hari sabtu.

Untuk Ektrakurikuler pilihan SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta memiliki beberapa wadah untuk menampung bakat serta aspirasi siswa-siswanya, dengan menyediakan berbagai bentuk organisasi sekolah. Baik dari segi akademis maupun non akademis. Organisasi siswa tertinggi di sekolah ini adalah IPM (Ikatan Pelajar Muhammadiyah) atau yang kerap disapa OSIS. IPM membawahi beberapa organisasi lain seperti Tonti (Pleton inti), HW, dan berbagai ekstrakurikuler lain seperti basket, futsal dan voly. Sebenarnya, terdapat banyak pilihan ekstrakurikuler lain seperti mading, PMR, KIR, tetapi semuanya seakan padam.

IPM menyelenggarakan berbagai proker tiap tahunnya. Baik itu event besar maupun hanya tingkat sekolah saja. Proker yang sudah terlaksana tahun lalu antara lain adalah konferensi pelajar tentang global warming, bimbingan leadership, class meeting, dll.

Fasilitas yang ada di organisasi SMK Muhammadiyah 3 sudah cukup mendukung. Namun, ada beberapa hal yang sering dikeluhkan oleh anggota IPM. Diantaranya adalah sering hilangnya fasilitas internal IPM, seperti komputer dan hardware pelengkapannya. Selain itu, anggota IPM juga mengeluhkan kekurangan fasilitas printer. Karena sering sekali ada kebutuhan cetak mendadak.

Selain kedua ekstrakurikuler tersebut Program yang ditawarkan sekolah untuk pengembangan potensi siswa antara lain:

- a) Pelatihan TONTI (Pleton Inti) untuk Paskibraka (pelatihan siswanya saat Fortasi)
- b) Pertandingan persahabatan antar sekolah.

Semua kegiatan ini dimaksudkan agar siswa mampu mengembangkan karakter dan bakat serta potensi dirinya.

6) Guru dan Karyawan

Jumlah karyawan 37 orang

Guru Gol III/D = 2

Guru Gol IV/A = 12

GTT = 29

GTY = 52

D3 = 4

S2 = 9

S1 = 82

laki-laki = 60

perempuan = 35

Tenaga pendidik atau guru yang mengajar di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta terdiri dari laki-laki dan perempuan. Guru di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta berjumlah 97 orang. Dari jumlah tersebut Status guru di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta terdiri dari Guru Tetap Golongan III = 2 orang, Guru Tetap Golongan IV = 14 orang, GTT = 30 orang, Guru Tetap Yayasan = 48 orang. Dengan tingkat pendidikan guru yaitu Diploma = 5 orang, S1/D4 = 86 orang, dan S2 = 6 orang.

Jumlah tenaga administrasi/karyawan di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebanyak 36 orang, dengan rincian 27 laki-laki dan 9 perempuan. Seluruh guru dan karyawan di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta beragama Islam.

7) Siswa

Jumlah siswa 1404. Seperti sekolah SMK kelompok teknologi industri yang lain, mayoritas siswa di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta adalah laki-laki. Siswa di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta berasal dari berbagai macam daerah, dengan mayoritas dari kota Yogyakarta, kemudian

disusul dari daerah lain seperti Bantul, Kulonprogo, Sleman, Gunungkidul, bahkan ada yang berasal dari luar kota. Perbedaan asal siswa membuat suasana di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta beragam.

Seluruh siswa di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta memeluk agama Islam, sehingga banyak kegiatan dengan nuansa Islami yang diadakan di sekolah, seperti sholat dhuhur berjama'ah, sholat jum'at di sekolah, pesantren ramadhan, tadarus sebelum proses belajar mengajar dimulai, serta beberapa kegiatan lain yang bernuansi Islami. Pada tahun ajaran 2013/2014, jumlah siswa di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta adalah 1426 siswa, dengan rincian : 480 siswa kelas X, 486 siswa kelas XI dan 460 siswa kelas XII. Jumlah kelas di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta pada tahun ajaran 2013/2014 adalah 46 kelas.

2. Subjek Praktek

Pelaksana dalam Praktek Pengalaman Lapangan sebagai penyusun laporan ini adalah mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan bimbingan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Nama : Wandari Arifia Lathifa

NIM : 11104241007

D. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL Bimbingan dan Konseling

Pemilihan, perencanaan dan pelaksanaan program kerja sesuai sasaran pasca observasi dan penerjunan sangatlah penting dan menjadi tolak ukur keberhasilan pelaksanaan kegiatan PPL BK yang akan dilakukan agar pada saat pelaksanaan program dapat dilaksanakan secara terarah dan tepat. Berdasarkan diskusi bersama dengan pihak sekolah,

maka program PPL BK UNY 2014 yang ditempatkan di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta adalah sebagai berikut:

No	Nama Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Tempat
1	Pembekalan KKN PPL BK	Februari 2014	Abdullah Sigit FIP UNY
2	Penyerahan mahasiswa PPL ke sekolah	23 Februari 2014	SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta
3	Observasi pra PPL	23-30 Februari 2014	SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta
4	Penerjunan mahasiswa PPL ke sekolah	2 Juli 2014	SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta
5	Pelaksanaan PPL	3 Juli-19 September 2014	SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta
6	Penarikan mahasiswa PPL	19 September 2014	SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta
7	Evaluasi	Oktober 2014	UNY

E. Materi Praktik yang Akan Dilaksanakan

Berdasarkan analisis situasi dan *need assessment* yang telah dilakukan pada bulan Februari 2014 maka dapat dirumuskan rancangan program kerja yang akan dilaksanakan praktikan selama PPL berlangsung. Program kerja PPL program studi bimbingan dan konseling yang direncanakan adalah sebagai berikut:

a. Praktik Persekolahan

Berdasarkan hasil observasi, praktikan melaksanakan beberapa kegiatan praktik persekolahan secara tidak langsung berhubungan dengan kegiatan Bimbingan dan Konseling. Praktik persekolahan tersebut antara lain terkait dengan Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB), kegiatan FORTASI (Forum Ta'aruf Siswa), pengarsipan berkas siswa kelas XII yang telah lulus, pengolahan data siswa yang bersifat administratif, dan sebagainya.

b. Praktik Bimbingan dan Konseling

Program kerja PPL program studi bimbingan dan konseling yang direncanakan adalah sebagai berikut:

1) Layanan Dasar

Pelayanan Dasar diartikan sebagai proses pemberian bantuan kepada konseli melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasikal atau kelompok yang

disajikan secara sistematis dalam rangka mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan tahap dan tugas-tugas perkembangan (yang dituangkan sebagai standar kompetensi kemandirian) yang diperlukan dalam pengembangan kemampuan memilih dan mengambil keputusan dalam menjalani kehidupannya. Penggunaan instrumen asesmen perkembangan dan kegiatan tatap muka terjadwal di kelas sangat diperlukan untuk mendukung implementasi komponen ini.

a) Bimbingan Klasikal

Bimbingan klasikal memungkinkan praktikan memberikan bimbingan kepada sejumlah siswa pada suatu kelas. Materi yang akan dilaksanakan praktikan adalah sebagai berikut:

- 1) Antara Sekolah dan Bekerja
- 2) Melatih daya ingat dan konsentrasi belajar
- 3) Menjadi pribadi yang pandai bersyukur
- 4) Manajemen waktu belajar
- 5) Merencanakan karir di masa depan
- 6) Mengatasi hidup boros
- 7) Bullying
- 8) Studi lanjut (kuliah)
- 9) Lawan penyakit malasmu !
- 10) Bermain game manajemen waktu
- 11) Jangan mudah tersinggung, redamlah amarahmu
- 12) PD it's OK !

b) Layanan Orientasi

Pelayanan ini merupakan suatu kegiatan yang memungkinkan peserta didik dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, terutama lingkungan sekolah/madrasah. Pelayanan orientasi ini biasanya dilaksanakan ada awal program pelajaran baru.

Materi pelayanan orientasi di Sekolah biasanya mencakup organisasi sekolah, staf dan guru-guru, kurikulum, program bimbingan dan konseling, program ekstrakurikuler, fasilitas atau sarana prasarana, dan tata tertib sekolah.

c) Layanan Informasi

Pemberian informasi tentang berbagai hal yang dipandang bermanfaat bagi peserta didik melalui komunikasi langsung. Pada saat di Lapangan praktikan memberikan layanan informasi yang terkait dengan bidang bimbingan karir. Materi layanan informasi yang disampaikan secara tidak langsung yaitu: macam-macam jurusan di Perguruan Tinggi, khususnya di Universitas Negeri Yogyakarta.

d) Bimbingan Kelompok

Praktikan akan memberikan layanan bimbingan kelompok mengenai empat bidang bimbingan yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karir. Bimbingan kelompok bersifat preventif. Dalam kegiatan bimbingan kelompok ini dibutuhkan 4-6 siswa (kelompok kecil).

e) Layanan Pengumpulan Data

Kegiatan untuk mengumpulkan data atau informasi tentang pribadi peserta didik, dan lingkungan peserta didik. Pengumpulan data ini dapat dilakukan dengan berbagai instrumen baik tes maupun non-tes. Berikut ini merupakan pelayanan pengumpulan data yang akan dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta :

- i. Data Pribadi Siswa
- ii. Media Lacak Masalah

2) Layanan Responsif

Layanan Responsif merupakan pemberian bantuan kepada konseli yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera, sebab jika tidak

segera dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan.

a) **Konseling Individual**

Praktikan akan memberikan layanan konseling individual mengenai empat bidang bimbingan yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karir. Hal ini menyesuaikan kebutuhan dan masalah yang dihadapi siswa.

b) **Konseling Kelompok**

Konseling kelompok dilakukan dengan berdasarkan kebutuhan dan masalah yang hampir sama yang dihadapi sejumlah siswa. Konseling kelompok dimaksudkan agar sesama konseli bisa berbagi pengalaman dan saling membantu satu sama lain. Dalam kegiatan konseling kelompok dibutuhkan 4- 6 siswa (kelompok kecil).

c) **Kolaborasi dengan Guru Mata Pelajaran atau Wali Kelas**

Konselor berkolaborasi dengan guru dan wali kelas dalam rangka memperoleh informasi tentang peserta didik (seperti prestasi belajar, kehadiran dan pribadinya), membantu memecahkan masalah peserta didik, dan mengidentifikasi aspek-aspek bimbingan yang dapat dilakukan oleh guru mata pelajaran.

d) **Kolaborasi dengan Orang Tua**

Konselor perlu melakukan kerjasama dengan para orang tua peserta didik. Kerjasama ini penting agar proses bimbingan terhadap peserta didik tidak hanya berlangsung di sekolah/madrasah tetapi juga oleh orang tua di rumah. Melalui kerjasama ini memungkinkan terjadinya saling memberikan informasi, pengertian dan tukar pikiran antar konselor dan orang tua dalam upaya mengembangkan potensi peserta didik.

e) **Kolaborasi dengan Pihak-Pihak Terkait di Luar Sekolah/Madrasah**

Berkaitan dengan upaya sekolah/madrasah untuk menjalin kerjasama dengan unsur-unsur masyarakat yang dipandang relevan dengan peningkatan mutu pelayanan bimbingan. Jaringan kerjasama ini seperti dengan pihak-pihak (1) instansi pemerintah, (2) instansi swasta, (3) organisasi profesi, seperti ABKIN (Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia), (4) para ahli dalam bidang tertentu yang terkait, seperti psikolog, psikiater, dan dokter, (5) MGP (Musyawarah Guru Pembimbing).

f) Konsultasi

Konselor menerima pelayanan konsultasi bagi guru, orang tua, atau pihak pimpinan sekolah/madrasah yang terkait dengan upaya membangun kesamaan persepsi dalam memberikan bimbingan kepada para peserta didik, menciptakan lingkungan sekolah/madrasah yang kondusif bagi perkembangan peserta didik, melakukan referral, dan meningkatkan kualitas program bimbingan dan konseling.

g) Bimbingan Teman Sebaya (*Peer Guidance/Peer Facilitation*)

Merupakan bimbingan yang dilakukan oleh peserta didik terhadap peserta didik yang lainnya. Peserta didik yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau pembinaan oleh konselor. Peserta didik yang menjadi pembimbing sebelumnya diberikan latihan atau pembinaan oleh konselor. Peserta didik yang menjadi pembimbing berfungsi sebagai mentor atau tutor yang membantu peserta didik lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, baik akademik maupun non akademik. Di samping itu dia juga berfungsi sebagai mediator yang membantu konselor dengan cara memberikan informasi tentang kondisi, perkembangan, atau masalah peserta didik yang perlu mendapat pelayanan bantuan bimbingan atau konseling.

h) Konferensi Kasus

Kegiatan untuk membahas permasalahan peserta didik dalam suatu pertemuan yang dihadiri oleh pihak-pihak yang dapat memberikan keterangan, kemudahan dan komitmen bagi terentasnya permasalahan peserta didik itu. Pertemuan konferensi kasus ini bersifat terbatas dan tertutup.

i) Kunjungan Rumah

Yaitu kegiatan untuk memperoleh data atau keterangan tentang peserta didik tertentu yang sedang ditangani, dalam upaya mengentaskan masalahnya, melalui kunjungan ke rumahnya.

3) Perencanaan Individual

Konselor membantu peserta didik menganalisis kekuatan dan kelemahan dirinya berdasarkan data atau informasi yang diperoleh, yaitu yang menyangkut pencapaian tugas-tugas perkembangan atau aspek-aspek pribadi, sosial, belajar dan karier. Melalui kegiatan penilaian diri ini, peserta didik akan memiliki pemahaman penerimaan dan pengarahan dirinya secara positif dan konstruktif. Pelayanan perencanaan individual ini dapat dilakukan juga melalui pelayanan penempatan (penjurusan dan penyaluran), untuk membentuk peserta didik menempati posisi yang sesuai dengan bakat dan minatnya.

Konseli menggunakan informasi tentang pribadi, sosial, pendidikan dan karier yang diperolehnya untuk (1) merumuskan tujuan dan merencanakan kegiatan (alternatif kegiatan) yang menunjang pengembangan dirinya, atau kegiatan yang berfungsi untuk memperbaiki kelemahan dirinya; (2) melakukan kegiatan yang sesuai dengan tujuan atau perencanaan yang telah ditetapkan dan (3) mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukannya.

4) Dukungan Sistem

Dalam hal ini, pelaksanaan dukungan sistem belum terstruktur sehingga harus lebih berkoordinasi lagi dengan guru BK tentang dukungan sistem apa yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. PERSIAPAN

Sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), mahasiswa melakukan observasi yang terlaksana pada tanggal 11-23 Februari 2014. Dari observasi kondisi sekolah, observasi pembelajaran dan observasi terhadap peserta didik yang telah dilakukan di sekolah, setiap mahasiswa mendapatkan pembekalan PPL yang bertujuan untuk memberi gambaran kepada mahasiswa mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan pada saat praktik pengalaman lapangan. Pembekalan Praktik Pengalaman Lapangan merupakan syarat wajib bagi mahasiswa untuk dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan. Dengan mengikuti pembekalan diharapkan mahasiswa dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan dengan hasil yang baik.

Dalam pelaksanaan pengajaran mikro setiap kelompok terdiri dari sepuluh mahasiswa dengan satu dosen pembimbing. Selain praktik mengajar, mahasiswa praktikan juga membuat satuan layanan bimbingan dan konseling yang meliputi praktikum bimbingan dan konseling pribadi dan sosial yang merupakan syarat wajib agar dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan, yaitu lulus mata kuliah pengajaran mikro (lulus praktikum dalam BK). Dari hasil observasi di sekolah, dan lulus pelaksanaan pengajaran mikro, mahasiswa praktikan bimbingan dan konseling membuat rancangan program praktik pengalaman lapangan yang akan di laksanakan ketika terjun dalam PPL. Program yang dibuat disesuaikan dengan kebutuhan di sekolah dan dilengkapi dengan satuan layanan. Rancangan program Praktik Pengalaman Lapangan Bimbingan dan Konseling meliputi pelayanan dasar, responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem.

B. PELAKSANAAN

Pelaksanaan program kegiatan PPL dilaksanakan selama masa PPL di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta, yang berlangsung dari tanggal 2 Juli 2014 sampai dengan 19 September 2014. Secara umum program PPL yang terdiri dari program persekolahan dan program bimbingan dan konseling di sekolah dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Berikut ini paparan kegiatan PPL bimbingan dan konseling yang sudah dilaksanakan selama praktikan melakukan PPL di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

1. Praktik Persekolahan

Program ini berisi kegiatan yang dilakukan praktikan secara tidak langsung berhubungan dengan kegiatan bimbingan dan konseling. Praktik persekolahan dimaksudkan untuk mengetahui, memahami, dan melibatkan mahasiswa secara langsung pada kegiatan sekolah terutama yang berhubungan dengan administrasi sekolah.

Kegiatan yang dilaksanakan pada praktik persekolahan adalah :

a. Administrasi data beasiswa siswa.

Kegiatan ini dilakukan di sekolah yaitu mendata siswa-siswa yang mendapatkan beasiswa. Beasiswa tersebut antara lain beasiswa RAPUS (Rawan Putus) dan beasiswa Cerdas. Beasiswa RAPUS diberikan untuk siswa kelas XI dan XII, sedangkan beasiswa Cerdas diberikan pada siswa kelas X. Kedua beasiswa tersebut mempunyai kesamaan persyaratan yaitu menyertakan SKTM (Surat Keterangan Tidak Mampu) dari kelurahan tempat tinggal siswa setempat.

b. Membuat Administrasi Data Nilai Kepribadian Siswa

Dalam pembuatan administrasi data kepribadian siswa ini dilaksanakan di sekolah yaitu membuat daftar nama-nama siswa yang besertakan nilai kepribadiannya yang mencakup kelakuan, kerajinan, dan kerapian. Pembuatan daftar nilai kepribadian siswa ini sebanyak 48 kelas, yaitu mulai dari kelas X semua jurusan (terdapat 16 kelas), kelas XI semua jurusan (terdapat 16 kelas), dan kelas XII semua jurusan (terdapat 16 kelas).

c. Administrasi jadwal piket guru

Kegiatan administrasi jadwal piket guru ini dilaksanakan disekolah yaitu membuat daftar nama-nama guru yang mempunyai waktu atau jadwal untuk piket di bagian penerima tamu.

2. Praktik Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Sebelum melaksanakan praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah, praktikan telah menyusun rancangan program praktik pengalaman lapangan yang telah dilengkapi dengan satuan layanan dengan materi yang telah disetujui oleh guru pembimbing lapangan. Dengan demikian, praktikan melaksanakan program kegiatan PPL yang telah dirancang untuk SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Kegiatan Bimbingan dan Konseling di sekolah meliputi empat bidang bimbingan, yaitu : bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir. Keempat bidang bimbingan tersebut sudah tercakup dalam rancangan PPL.

Berikut ini paparan kegiatan praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah:

a. Layanan Dasar

1) Bimbingan Klasikal

Bimbingan klasikal adalah program yang dirancang untuk melakukan kontak langsung dengan peserta didik di kelas. P

raktikan memberikan bimbingan secara langsung di kelas. Bimbingan klasikal ini memungkinkan untuk memberikan bimbingan kepada sejumlah siswa sekaligus dalam satu waktu. Bimbingan Klasikal dikelas belum terlaksana dikarenakan SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta tidak mempunyai jam masuk kelas untuk BK, selain itu KBM tidak dapat diganggu untuk diisi dengan BK dan waktu

pelaksanakan untuk bimbingan klasikal dikelas ini tidak memungkinkan karena praktikan selalu mendapat tugas untuk mengurus administrasi beasiswa siswa yang begitu banyak sehingga cukup memakan waktu yang begitu banyak.

2) Layanan Orientasi

Layanan Orientasi bertujuan agar peserta didik dapat memahami dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru terutama lingkungan sekolah, untuk mempermudah atau memperlancar berperannya mereka di lingkungan baru tersebut. Layanan orientasi yang dilaksanakan praktikan di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta berupa ikut aktif dalam kegiatan Masa Orientasi Peserta Didik Baru yang dalam Muhammadiyah disebut dengan kegiatan Forum Ta'aruf Siswa (FORTASI). Mahasiswa juga dua kali memberikan materi dalam kegiatan tersebut berupa kesan-kesan siswa baru tersebut ketika bertemu dengan teman-teman baru dan berada di lingkungan sekolah baru serta saling perkenalan antar siswa dengan cara menyuruh satu persatu siswa baru untuk maju ke depan kelas untuk memperkenalkan dirinya serta memaparkan alasannya masuk ke SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta, serta alasan memilih jurusan Teknik Komputer dan Jaringan. Materi ini disampaikan pada kelas X jurusan Teknik Jaringan dan Komputer 2 (TKJ 2).

3) Layanan Informasi

Maksud layanan informasi adalah suatu materi kegiatan yang berupa informasi atau keterangan yang akan disampaikan kepada siswa yang dipandang bermanfaat bagi peserta didik. Layanan informasi

bertujuan untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang berguna untuk mengenal diri, merencanakan dan mengembangkan pola kehidupan sebagai pelajar, anggota keluarga dan anggota masyarakat.

Materi layanan informasikan yang disampaikan pada siswa ialah mengenai informasi studi lanjut yaitu mengenai jurusan-jurusan yang ada pada perguruan tinggi terutama mengenai jurusan-jurusan di Universitas Negeri Yogyakarta. Materi ini disampaikan secara langsung pada siswa ketika siswa datang pada ruang BK dan bertanya-tanya mengenai studi lanjut yang berhubungan dengan jurusan-jurusan di perguruan tinggi dan tentang karir di masa depan.

4) Bimbingan Kelompok

Bimbingan ini ditujukan untuk merespon kebutuhan dan minat para peserta didik. Bimbingan Kelompok belum dapat terlaksana dikarenakan adanya hambatan waktu dan pemilihan kelompok.

5) Layanan Pengumpulan Data

Layanan pengumpulan data dimaksudkan untuk mengumpulkan data dan keterangan tentang peserta didik (baik secara individual maupun kelompok) guna membantu praktikan dalam memberikan layanan. Layanan penghimpun data ini dilakukan melalui angket pribadi siswa dan media lacak masalah yang dibuat sendiri oleh praktikan. Selama layanan penghimpunan data ini berlangsung praktikan berkolaborasi dan mendapatkan dukungan dari guru pembimbing dan rekan sesama KKN PPL.

Dalam pengisian instrumen terdapat beberapa siswa yang belum mengisinya. Praktikan berusaha untuk menyebar instrumen lagi bagi yang belum mengumpulkan atau memanggil siswa yang belum mengisi tersebut untuk mengisi ke ruang BK. Tindak lanjut dari layanan penghimpun data ini digunakan untuk menentukan layanan yang sesuai diberikan kepada siswa.

a) Data Pribadi Siswa

Data pribadi siswa merupakan angket yang dibuat oleh guru SMA SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Pengisian data pribadi dilaksanakan dengan menyebar angket data pribadi siswa pada seluruh kelas X. Angket ini berisikan berbagai data mengenai diri pribadi siswa.

b) Media Lacak Masalah

Pengisian Media Lacak Masalah dilakukan secara bertahap selama proses PPL berlangsung karena waktu yang tersedia bagi BK untuk masuk ke tiap-tiap kelas sangat terbatas. Penyebaran MLM dilakukan pada tiap-tiap kelas dilakukan dengan teknik yang berbeda mulai dari memanfaatkan jam kosong yang tersedia hingga meminta izin kepada beberapa guru yang sedang mengajar di kelas. Dan penyebaran instrumen ini hanya diambil sampel dari kelas X satu jurusan hanya diambil satu kelas, kelas XI satu jurusan juga diambil satu kelas, begitu juga dengan kelas XII satu jurusan diambil satu kelas. Jadi total penyebaran instrumen ini hanya pada 21 kelas dari 48 kelas pada jenjang kelas X,XI, dan XII.

Program MLM ini sedikit terhambat pelaksanaan karena terdapat beberapa siswa yang tidak mengisi maupun tidak mengembalikan angket yang disebar. Namun pada akhirnya, program ini tetap dapat dilaksanakan hingga proses analisis.

b. Layanan Responsif

Layanan Responsif merupakan pemberian bantuan kepada AP yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera, sebab jika tidak segera dibantu dapat menimbulkan gangguan dalam proses pencapaian tugas-tugas perkembangan.

a) Konseling Individual

Tujuan konseling individual adalah membantu siswa mengatasi atau memecahkan masalah pribadinya secara *face to face* dengan menggunakan potensinya sendiri secara optimal dan agar siswa dapat memecahkan masalahnya dengan segera supaya tidak berlarut-larut.

Dalam hal ini praktikan melakukan konseling dengan 5 orang siswa. Yaitu:

Inisial : EP

Masalah yang dibahas	:	Sering dibully/ dihina teman karena berperilaku dan bertingkah laku seperti perempuan (banci).
Teknik yang digunakan	:	<i>Person Centered Theory</i>
Waktu Pelaksanaan	:	Selasa, 02 September 2014
Tempat Pelaksanaan	:	Perpustakaan sekolah

Hasil yang dicapai	:	<p>Melalui proses konseling diketahui bahwa AP memiliki masalah mengenai sering dibully/ dihina teman. Ep di hina teman bukan hanya saat berada di sekolah ini saja namun, sejak SD Ep sudah sangat sering di bully. Ep sering dibully/ dihina karena ia memiliki kepribadian yang seperti anak perempuan. Saat ini dikelasnya sendiri ia dijuluki “tante” oleh teman-temannya. Dari caranya berjalan, berbicara dan tingkah lakunya (senang berbelanja, senang mengobrol, senang bersih-bersih, dan senang menyendiri) yang layaknya seperti anak perempuan. Hal tersebut tentu sangat mengganggu. Ep sadar bahwa ia memiliki perbedaan dengan teman laki-lakinya yang lain, namun ia merasa nyaman dengan dirinya saat ini. Setiap kali dihina EP hanya bisa diam dan tersenyum pada orang yang menghina. Ingin sekali ia memarahi orang yang menghina namun enggan ia lakukan karena menurutnya itu hanya akan membuang energinya, walaupun sesungguhnya hal tersebut sangat ingin ia lakukan. Selama ini EP sangat dimanja oleh orangtuanya, karena ia anak bungsu dari dua bersaudara. Apapun keinginan EP, selama ini selalu dituruti oleh kedua orangtuanya. Walaupun sebenarnya ayah EP termasuk orang yang keras, namun selama ini EP merasa sangat dimanja oleh kedua orangtuanya itu. Dalam hal yang menyangkut kepribadiannya, ayah EP maupun ibu EP tidak pernah mempermasalahkan perilaku yang dilakukannya, walaupun sebenarnya EP tahu bahwa ayah ibunya juga</p>
--------------------	---	---

		<p>mengetahui bahwa EP memiliki kepribadian yang berbeda dengan anak laki-laki lainnya. Namun walaupun memiliki kepribadian yang seperti perempuan tersebut EP mengaku bahwa dirinya masih normal, karena ia juga pernah merasakan suka dengan lawan jenis (perempuan) hingga menjalin suatu hubungan percintaan pada saat duduk di bangku SMP. Walaupun saat ini hubungan itu sudah tidak berlanjut lagi, namun ia tetap merasa bahwa ia tidak pernah melakukan penyimpangan orientasi sex dengan sesama jenis, hanya saja masalah yang dialaminya saat ini yaitu kurang percaya diri saat berhadapan dengan lawan jenis. EP merasa minder dengan keadaan fisiknya, yang menurutnya kurang memuaskan, karena ia terlalu pendek dan kecil, selain itu ia juga merasa minder akan tingkah lakunya yang seperti perempuan itu.</p>
--	--	--

Initial : AP

Masalah yang dibahas	:	Sering bermasalah dengan teman-temannya dan sering dihina teman karena berperilaku dan bertingkah laku seperti perempuan (banci).
Teknik yang digunakan	:	Terapi tingkah laku (behaviorial)
Waktu Pelaksanaan	:	Sabtu dan Senin, 6 dan 8 September 2014
Tempat Pelaksanaan	:	Perpustakaan sekolah
Hasil yang dicapai	:	Melalui proses konseling diketahui bahwa AP sering sekali terlibat permasalahan dengan teman-

	<p>temannya. Selama ini AP sering sekali mendapatkan perlakuan kasar secara verbal oleh teman-temannya. AP sering sekali diejek dengan sebutan banci, karena tingkah laku AP yang seperti perempuan. Hal tersebut sangat mengganggu konseli, dan membuatnya emosi tinggi. Hingga pernah suatu saat ketika diejek AP merasa jengkel dan memukul kaca hingga kaca jendela pecah. Dari situlah AP merasa tidak senang dengan teman-teman sekelasnya sehingga ia memilih untuk berteman akrab dengan teman-temannya di luar sekolah. Bersama teman-temannya di luar sekolah AP sering menghabiskan waktu untuk nongkrong maupun foto-foto. Walaupun dengan teman-temannya AP menjadi terbawa ke hal-hal negatif seperti minum-minuman keras dan banyak yang melakukan sex bebas namun AP sudah merasa nyaman. Namun demikian AP menyadari bahwa perilaku negatif tersebut sangatlah tidak baik untuk ditiru sehingga kini ia tidak meminum minuman keras lagi dan AP tidak pernah mau mengikuti sex bebas. Selama ini orangtua AP terutama ibunya sangat memanjakannya karena ia adalah anak bungsu dari dua bersaudara, sehingga ia masih dianggap seperti anak kecil. Dari hal tersebut lah AP merasa sangat bebas untuk melakukan apapun, bahkan ia tidak pernah dilarang untuk berteman dengan siapapun.</p>
--	--

Inisial : EA

Masalah yang dibahas	:	12 kali tidak masuk sekolah tanpa keterangan atau Alfa.
Teknik yang digunakan	:	Terapi Realitas <i>dan Behavioral</i>
Waktu Pelaksanaan	:	Kamis , 11 September 2014
Tempat Pelaksanaan	:	Perpustakaan sekolah
Hasil yang dicapai	:	Melalui proses konseling diketahui bahwa konseli tidak masuk sekolah karena tidak adanya kendaraan, menurut penuturan AE motor yang biasa ia gunakan untuk pergi ke sekolah sedang rusak sejak awal ramadhan, sehingga saat ini ia menggantungkan nasib dengan ikut bersama temannya ke sekolah. Namun terkadang teman-temannya tidak bisa memberikan tumpangan padanya. Apabila temannya tidak mau memboncengkannya, AE hanya pasrah dan akhirnya tidak berangkat sekolah, untuk pergi kesekolah dengan kendaraan lain memang sulit di dapatkannya di daerah tempat kostnya sehingga ia merasa malas. Selain sulitnya kendaraan AE juga menuturkan bahwa dirinya sering malas untuk bangun pagi, karena ia sering sekali begadang dan tidur pada pukul 2 pagi. Sehingga ketika ingin berangkat sekolah dengan kendaraan lain ia kesulitan.

Inisial : NP

Masalah yang dibahas	:	Bertengkar dengan dua teman dikelasnya.
Teknik yang digunakan	:	<i>Person Centered Theory</i>
Waktu Pelaksanaan	:	Sabtu, 13 September 2014
Tempat Pelaksanaan	:	Perpustakaan sekolah
Hasil yang dicapai	:	Melalui proses konseling diketahui bahwa konseli sedang mengalami masalah percintaan dan pertemanan. Dimana saat ini EP sedang bertengkar dengan dua teman yang ada di kelasnya, salah satu temannya tersebut ialah pacarnya. Permasalahan yang dialaminya saat ini yaitu, pacarnya yang bukan lain teman sekelasnya itu meminta putus darinya, hal tersebut sangat membuatnya sedih, karena ia merasa sayang dengan pacarnya itu. Selain itu yang membuatnya sedih yaitu karena pacarnya itu memutuskan hubungan mereka karena pacarnya tidak percaya dengan NP dan menganggap bahwa dirinya selingkuh, karena sering SMS an dengan kakak kelasnya. NP sudah sering mengatakan bahwa dirinya tidak ada hubungan apa-apa namun pacarnya tetap tidak percaya. Kemudian apabila masalah dengan temannya, dikarenakan ia merasa temannya telah membohongi dan memfitnahnya sehingga membuat NP merasa malas berteman lagi.

Inisial : ER

Masalah yang dibahas	:	Sering membolos sekolah karena tidak senang
----------------------	---	---

		dengan jurusan yang telah dipilihnya.
Teknik yang digunakan	:	<i>Gestalt Therapy</i>
Waktu Pelaksanaan	:	Sabtu, 17 September 2014
Tempat Pelaksanaan	:	Ruang Konseling (Ruang BK)
Hasil yang dicapai	:	Melalui proses konseling diketahui bahwa konseli selama ini bolos dari sekolah karena merasa kelelahan karena jarak rumahnya yang jauh dan karena ia merasa tidak senang dengan pilihan jurusannya saat ini. ER menuturkan bahwa ayahnya yg menyuruhnya untuk masuk kejurusan Teknik Gambar Bangunan, namun ia merasa tidak senang dengan jurusan itu. Awalnya ER ingin masuk di jurusan Teknik Komputer Jaringan dan Teknik Audio Video. Namun oleh orangtuanya dilarang. Hal tersebut membuat ER merasa malah bersekolah. Ia mengakui tidak ada permasalahan dengan teman-temannya satu kelas, walaupun ia sering bergabung dengan teman-teman di kelas TKJ, namun tetap saja ia merasa malas bersekolah.

b) Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu dalam bentuk kelompok untuk membantu konseli dalam menyelesaikan masalahnya terutama masalah yang berkaitan dengan pribadi konseli. Konseling kelompok dilaksanakan sebanyak 1 kali pada pada hari Rabu, 10 September 2014. Konseling kelompok yang praktikan lakukan terinspirasi oleh data yang didapat dari instrumen Media

Lacak Masalah, dimana dalam suatu item masalah di Bidang Sosial yaitu; “tidak betah dirumah”, banyak dipilih oleh beberapa siswi. Hal tersebut tentu menarik perhatian praktikan dimana seharusnya anak perempuan senang dan betah dirumah. Dari data tersebut kemudian praktikan mengambil sampel 2 orang pada tiap jenjang kelasnya. Sehingga didapat 2 siswi dari kelas X, 2 siswi dari kelas XI dan 2 siswi dari kelas XII :

Inisial : IM, SF, KR, PR, DS, RI

Masalah yang dibahas	:	Tidak betah di rumah
Teknik yang digunakan	:	<i>Person centered therapy</i>
Waktu Pelaksanaan	:	Rabu, 10 September 2014
Tempat Pelaksanaan	:	Perpustakaan Sekolah
Hasil yang dicapai	:	Melalui proses konseling diketahui bahwa pada tiap-tiap konseli memiliki permasalahan yang sama yaitu; tidak betah dirumah. Bahkan diantara ke enam siswi tersebut ada salah satu siswi, yaitu PR yang menuliskan masalah tersebut sebagai masalah yang berat. Namun walaupun keenam siswi tersebut memiliki permasalahan yang sama, namun latar belakang atau alasan mereka tidak betah dirumah beraneka ragam. IM menuturkan bahwa dirumah ia merasa kesepian karena hanya memiliki satu adik dirumah yang masih kecil. SF menuturkan bahwa alasannya tidak betah dirumah karena ia adalah anak tunggal, sehingga dirumah ia merasa tidak memiliki teman. KR juga memiliki alasan yang hampir sama dengan IM dan SF, KR merasa tidak betah dirumah karena dirumah ia merasa kesepian dan tidak memiliki

		teman karen ibunya selalu bekerja dan kakak-kakaknya sudah dewasa. Sedangkan 3 siswi yang lain memiliki alasan yang sedikit berbeda dengan 3 lainnya, yaitu; PR merasa tidak betah dirumah karena dirumah PR selalu diganggu oleh adik laki-laknya yang masih kelas 5 Sd, DS memiliki kemiripan alasan dengan PR ia merasa tidak betah dirumah karena sering diganggu oleh adik sepupunya, sedangkan RT merasa tidak betah dirumah karena ia merasa jenuh dengan rutinitasnya sehari-hari.
--	--	--

c) Referral

Dalam memberikan bimbingan terkadang praktikan menemukan masalah yang tidak dapat diatasinya dan bukan merupakan kewenangannya. Oleh karena itu, praktikan atau guru pembimbing melakukan tindakan referral kepada orang atau pihak yang lebih mampu dan berwenang apabila inti permasalahan siswa berada di luar kewenangan/kemampuannya. Selama praktikan PPL di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta, praktikan tidak melakukan refereal, dikarenakan belum adanya kebutuhan untuk melakukan refereal.

d) Kolaborasi dengan orang tua

Konselor perlu melakukan kerjasama dengan para orang tua peserta didik. Kerjasama ini penting agar proses bimbingan terhadap peserta didik tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga oleh orang tua di rumah. Melalui kerjasama ini memungkinkan terjadinya saling memberikan informasi, pengertian, dan tukar pikiran antar konselor dan orang tua dalam upaya

mengembangkan potensi peserta didik atau memecahkan masalah yang mungkin dihadapi peserta didik.

Kolaborasi dengan orang tua sejauh ini dilaksanakan oleh guru BK SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta, dalam hal menangani siswa yang sering membolos maupun terlambat ke sekolah.

e) Kolaborasi dengan guru mata pelajaran atau wali kelas

Kolaborasi dilakukan dalam rangka memperoleh informasi tentang peserta didik (seperti prestasi belajar, kehadiran, dan pribadinya), membantu memecahkan masalah peserta didik, dan mengidentifikasi aspek-aspek bimbingan yang dapat dilakukan oleh guru mata pelajaran. Sejauh ini kolaborasi dengan Guru Mata Pelajaran atau Wali Kelas dilakukan oleh Guru BK SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Kolaborasi yang praktikan temui di lapangan adalah saat pendampingan siswa AP salah satu guru karena merasa resah dengan tingkah lakunya.

f) Konferensi kasus

Konferensi kasus yaitu kegiatan untuk membahas permasalahan peserta didik dalam suatu pertemuan yang dihadiri oleh pihak-pihak yang dapat memberikan keterangan, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya permasalahan peserta didik itu. Pertemuan konferensi kasus ini bersifat terbatas dan tertutup.

Penyelenggaraan konferensi kasus merupakan pembahasan permasalahan yang dialami oleh siswa tertentu dalam suatu forum yang dihadiri oleh pihak-pihak yang terkait yang diharapkan dapat memberikan data dan keterangan lebih lanjut serta kemudahan-

kemudahan bagi terentaskannya permasalahan tersebut. Pertemuan ini bersifat terbatas dan tertutup.

Selama melakukan PPL di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta, praktikan tidak pernah melakukan konferensi kasus karena tidak menemukan masalah yang memerlukan konferensi kasus.

g) Kunjungan rumah atau *Home Visit*

Kunjungan rumah adalah suatu kegiatan pembimbing untuk mengunjungi rumah klien (siswa) dalam rangka untuk memperoleh berbagai keterangan-keterangan yang diperlukan dalam pemahaman lingkungan dan permasalahan siswa, dan untuk pembahasan serta pengentasan permasalahan siswa tersebut.

Selama melakukan PPL di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta, praktikan tidak melakukan kunjungan rumah atau *home visit* pada rumah siswa dikarenakan waktu yang tidak memungkinkan dan hambatan-hambatan lainnya yang tidak memungkinkan untuk melakukan kunjungan rumah ke rumah siswa, salah satunya juga dikarenakan oleh waktu yang terbatas.

c. Perencanaan individual

Perencanaan individual dimaksudkan untuk membantu peserta didik menganalisis kekuatan dan kelemahan dirinya berdasarkan data atau informasi yang diperoleh, yaitu yang menyangkut pencapaian tugas-tugas perkembangan, atau aspek-aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier. Melalui kegiatan penilaian diri ini, peserta didik akan memiliki pemahaman, penerimaan, dan pengarahan dirinya secara positif dan konstruktif. Pelayanan perencanaan individual ini dapat dilakukan juga melalui pelayanan penempatan (penjurusan, dan penyaluran), untuk

membentuk peserta didik menempati posisi yang sesuai dengan bakat dan minatnya.

d. Dukungan Sistem

Dukungan sistem merupakan komponen pelayanan dan kegiatan manajemen, tata kerja, infra struktur (misalnya Teknologi Informasi dan Komunikasi), dan pengembangan kemampuan profesional konselor secara berkelanjutan, yang secara tidak langsung memberikan bantuan kepada konseli atau memfasilitasi kelancaran perkembangan konseli. Program ini memberikan dukungan kepada konselor dalam memperlancar penyelenggaraan pelayanan diatas. Sedangkan bagi personel pendidik lainnya adalah untuk memperlancar penyelenggaraan program pendidikan di sekolah atau madrasah. Dukungan sistem ini meliputi aspek-aspek: (a) pengembangan jejaring (*networking*), (b) kegiatan manajemen, (c) riset dan pengembangan.

Selama PPL di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta, praktikan melakukan kegiatan dukungan sistem yaitu meliputi:

a) Pembuatan Papan BK Komprehensif

Papan BK Komprehensif dibuat dengan tujuan agar guru BK di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta memiliki fasilitas atau acuan untuk kelancaran kinerja BK di sekolah. Pembuatan desain BK Komprehensif dilaksanakan mulai 08 September 2014, dan dicetak serta di pasang pada tanggal 11 September 2014.

C. ANALISIS HASIL

Pada pelaksanaan PPL tahun 2014 ini alhamdulillah praktikan mampu menyebut bahwa pelaksanaan PPL tahun ini sudah terlaksana dengan baik. Terbukti dengan adanya sebagian besar program PPL maupun KKN terlaksana sesuai dengan rencana awal. Khusus PPL

Bimbingan dan Konseling sendiri praktikan sudah melaksanakan semua program kerja yang dapat mendukung kinerja tenaga pendidik maupun guru-guru pada sekolah SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Selain itu pun praktikan sudah memberikan layanan yang tepat untuk para siswa yang membutuhkannya melalui penemuan masalah yang telah ditemukan melalui penyebaran instrumen media lacak masalah untuk para siswa.

D. HAMBATAN PELAKSANAAN PPL DAN CARA MENGATASINYA

1. Hambatan Pelaksanaan PPL

Dalam pelaksanaan PPL kali ini praktikan mengalami beberapa hambatan diantaranya :

- a. Tidak adanya alokasi jam pelajaran BK dalam kurikulum sehingga praktikan kesulitan dalam melaksanakan bimbingan klasikal, karena jam KBM tidak bisa di ganggu, BK hanya bisa diisi apabila ada jam kosong saja. Hal ini pengaruh dari kurikulum 2013 yang baru diterapkan.
- b. *Need Assesmen* yang dapat dilaksanakan yaitu hanya Media Lacak Masalah, dengan instrumen ini sudah cukup banyak menyita waktu praktikan sehingga tidak dapat menggunakan instrumen lainnya seperti AUM, DCM, DKB atau ITP.
- c. Pada proses penyebaran instrumen ke tiap-tiap kelas, praktikan mengalami kesulitan dalam mengkoordinir siswa dalam pengisian instrumen, hal ini disebabkan siswa kurang memperhatikan praktikan.
- d. Pada proses analisis data instrumen praktikan mengalami kesulitan dalam menginput setiap data masuk, karena instrumen di analisis secara manuasl.
- e. Siswa yang sedang melakukan proses konseling tidak mau melakukan proses tersebut di ruang BK karena takut

- pembicaraannya terdengar oleh guru BK yang lain, menyebabkan praktikan harus mencari tempat yang lain, seperti di perpustakaan.
- f. Siswa kurang antusias dalam berkunjung ke ruang BK, sehingga penginformasian mengenai pendidikan lanjutan kurang dapat disosialisasikan dengan baik.
 - g. Pedoman PPL yang terlambat menyebabkan kebingungan praktikan dalam menjalankan PPL di sekolah.

2. Solusi

- a. Perlunya jam masuk BK tersendiri diluar jam mata pelajaran maupun praktik.
- b. Berkolaborasi dengan guru mata pelajaran dalam menyusun jam masuk kelas guna bimbingan klasikal dan melakukan wawancara terkait kebutuhan siswa atau keadaan siswa baik dari motivasi belajar, hubungan personal, cinta, karir dan lainnya.
- c. Ruang BK di desain dengan berbagai atribut seperti adanya papan bimbingan yang menarik, yang bisa mengundang ketertarikan siswa untuk ramai-ramai datang ke ruang BK.
- d. Pedoman PPL BK diberikan sebelum mahasiswa diterjunkan di sekolah-sekolah atau diberikan saat pelaksanaan PPL 1.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) telah banyak memberikan pengetahuan dan pengalaman kepada Mahasiswa dalam pengelolaan diri sebagai calon pendidik. Melalui pelaksanaan PPL di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta Mahasiswa mempunyai gambaran yang jelas mengenai pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah beserta praktik persekolahannya.

Setelah melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta selesai, maka dengan memperhatikan hal-hal yang bermanfaat, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. *Need Assesmen* dengan menggunakan Media Lacak Masalah (MLM).
2. Konseling individu dan kelompok telah dilaksanakan. Adapun hasilnya adalah siswa dapat mampu menghargai dirinya sendiri dan siswa dapat meningkat motivasi belajarnya. Hal ini diperoleh dari pengamatan yang telah praktikan lakukan.
3. Keikutsertaan praktikan dalam membantu administrasi guru BK, berupa administrasi beasiswa, data nilai kepribadian siswa, dan daftar piket guru.
4. Keikutsertaan praktikan dalam berbagai kegiatan kedisiplinan siswa dan program sekolah lainnya sangat membantu praktikan sebagai proses pembelajaran dan pengalaman yang praktikan dapatkan selama berada di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Program-program yang praktikan ikuti adalah PPDB, Forum Ta'aruf Siswa (FORTASI), pesantren

ramadhan, upacara kemerdekaan, dan kegiatan kedisiplinan berupa memberi arahan bagi siswa yang terlambat masuk sekolah.

B. Saran

Guna meningkatkan kualitas pelaksanaan PPL pada masa yang akan datang, beberapa saran yang dapat kami sampaikan antara lain sebagai berikut:

1. Perlunya jam masuk BK tersendiri diluar jam mata pelajaran maupun praktik.
2. Berkolaborasi dengan guru mata pelajaran dalam menyusun jam masuk kelas guna bimbingan klasikal dan melakukan wawancara terkait kebutuhan siswa atau keadaan siswa baik dari motivasi belajar, hubungan personal, cinta, karir dan lainnya.
3. Ruang BK di desain dengan berbagai atribut seperti adanya papan bimbingan yang menarik, yang bisa mengundang ketertarikan siswa untuk ramai-ramai datang ke ruang BK.
4. Pedoman PPL BK diberikan sebelum mahasiswa diterjunkan di sekolah-sekolah atau diberikan saat pelaksanaan PPL 1.

DAFTAR PUSTAKA

Muh Nurwangid, Sugihartono, dan Agus Triyanto. 2014. *Panduan PPL Praktik Pengalaman Lapangan Program Studi Bimbingan dan Konseling*. Tidak diterbitkan

TIM Penyusun Panduan PPL UNY. 2014. *Panduan PPL*. Tidak diterbitkan

LAMPIRAN

DOKUMENTASI

Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta
Alamat Sekolah : Jalan Pramuka 62, Giwangan, Yogyakarta
Guru Pembimbing : Drs. Iskandar

Nama Mahasiswa : Wandari Arifia Lathifa
No Mahasiswa : 11104241007
Fak/Jur/Pr. Studi : Ilmu Pendidikan/ PBB / Bimbingan dan Konseling S1
Dosen Pembimbing : A. Ariyadi Warsito, M.Si

No	Program/Kegiatan PPL	Jumlah Jam												Jumlah Jam
		I	I	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Layanan Administrasi dan lain-lain													
	a. Entry Data PPDB													
	Persiapan	3,5	1											4,5
	Pelaksanaan	12	3											15
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	1,5	1											2,5
	b. Mendampingi Kegiatan FORTASI													
	Persiapan		2	1,5										3,5
	Pelaksanaan		7,5	6,5										14
	Evaluasi dan Tindak Lanjut		1	1										2
	c. Mendampingi Kegiatan Pesantren Kilat													
	Persiapan			2										2
	Pelaksanaan			12										12
	Evaluasi dan Tindak Lanjut			2										2
	d. Piket TU													
	Persiapan	2												2
	Pelaksanaan	19												19
	Evaluasi dan Tindak Lanjut	2												2
	e. Piket Perpustakaan													
	Persiapan		1											1
	Pelaksanaan		2											2
	Evaluasi dan Tindak Lanjut		0,5											0,5
	f. Administrasi data beasiswa													
	Persiapan						1,5	2						3,5
	Pelaksanaan						12	16						28
	Evaluasi dan Tindak Lanjut						3	4						7
	g. Membuat data nilai kepribadian siswa													
	Persiapan											1		1
	Pelaksanaan											8		8
	Evaluasi dan Tindak Lanjut											1		1
	h. Membuat administrasi jadwal piket guru													
	Persiapan											0,5		0,5
	Pelaksanaan											3		3
	Evaluasi dan Tindak Lanjut											0,5		0,5
2	Layanan Dasar													
	a. Bimbingan Klasikal													
	Persiapan													
	Pelaksanaan													
	Evaluasi dan Tindak Lanjut													
	b. Layanan Orientasi													
	Persiapan			0,5										0,5
	Pelaksanaan			2										2
	Evaluasi dan Tindak Lanjut			1										1
	c. Layanan Informasi													
	Persiapan													
	Pelaksanaan										1	1		2
	Evaluasi dan Tindak Lanjut										1	1		2
	d. Layanan Pengumpulan Data													
	1) Angket Media Lacak Masalah													
	Persiapan							2	3					5
	Pelaksanaan								21					21
	Evaluasi dan Tindak Lanjut									25	20	15		65
	2) Angket Data Pribadi													
	Persiapan								5					5
	Pelaksanaan								3					3
	Evaluasi dan Tindak Lanjut								4					4
3	Layanan Responsif													
	a. Konseling Individual													
	Persiapan										0,5	0,5	0,5	1,5
	Pelaksanaan										3,5	3	1	7,5
	Evaluasi dan Tindak Lanjut										3	4,5	1,5	9
	b. Konseling kelompok													
	Persiapan											0,5		0,5
	Pelaksanaan											1,5		1,5
	Evaluasi dan Tindak Lanjut											2		2
	g. Kunjungan Rumah													
	Persiapan													
	Pelaksanaan													
	Evaluasi dan Tindak Lanjut													
4	Dukungan Sistem													
	a. Pembuatan BK Komprehensif													
	Persiapan											1		1
	Pelaksanaan											2		2
	Evaluasi dan Tindak Lanjut											1		1
	b. Pembuatan Satlan													
	Persiapan											4		4
	Pelaksanaan											8		8
	Evaluasi											2		2
TOTAL		40	19	28,5	Idul Fitri		16,5	24	36	25	29	61	3	282

Mengetahui,

Yogyakarta, 19 September 2014

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa:


Wandari Aripia Lathifa

Nim:

11104241007

Lokasi PPL:

SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
1	Kamis, 7/08/2014	Melakukan pendataan siswa yang terlambat masuk sekolah, Administrasi beasiswa KMS dan RAPUS.	
2	Jum'at, 8/08/2014	Melakukan pendataan siswa yang terlambat masuk sekolah, Administrasi beasiswa KMS, RAPUS, dan Cerdas.	
3	Sabtu, 9/08/2014	Melakukan pendataan siswa yang terlambat masuk sekolah, Administasi beasiswa Rapus, Kms, dan Cerdas.	
4	Senin, 11/08/2014	Administrasi beasiswa Rapus, kms, dan Cerdas.	
5	Selasa, 12/08/2014	Administrasi beasiswa KMS	
6	Rabu, 13/08/2014	Administrasi beasiswa kms	
7	Kamis, 14/08/2014	Administrasi beasiswa KMS	
8	Jum'at, 15/08/2014	Melakukan pendataan siswa yang terlambat masuk sekolah, Izin bertemu DPL di kampus.	
9	Sabtu, 16/08/2014	Melakukan pendataan siswa yang terlambat, Persiapan paduan suara (upacara)	

Yogyakarta, 16 Agustus 2014.....

Guru Pembimbing Lapangan,



Drs. Iskandar

NBM. 727. 823

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa:


Wandari Arifia Lathifa

Nim:

11104241007

Lokasi PPL:

SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
10	Senin, 18/08/2014	Administrasi angket data pribadi siswa dan Home visit, Melakukan pendataan siswa yang terlambat sekolah.	
11	Selasa, 19/08/2014	Melakukan pendataan siswa yang terlambat datang ke sekolah, Menyebar instrumen identifikasi masalah siswa (7 kelas).	
12	Rabu, 20/08/2014	LIBUR SEKOLAH	
13	Kamis, 21/08/2014	Melakukan pendataan siswa yang terlambat datang ke sekolah, Menyebar instrumen identifikasi masalah siswa (7 kelas).	
14	Jum'at, 22/08/2014	Izin ke UNY mengurus KRS-an.	
15	Sabtu, 23/08/2014	Melakukan pendataan siswa yang terlambat datang ke sekolah, Menyebar instrumen identifikasi masalah siswa (7 kelas).	
16	Senin, 25/08/2014	Membuat analisis data instrumen identifikasi masalah siswa, Membuat daftar anak asuh & penilaian Kepribadian.	

Yogyakarta, 25 Agustus 2014

Guru Pembimbing Lapangan,



Drs. Iskandar

NBM. 727. 823

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa:


Wandari Arifia Lathifa

Nim:

11104241007

Lokasi PPL:

SMK MUHAMMADIYAH 3 YOEYAKARTA

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
17.	Selasa, 26/08/2014	Melakukan pendataan siswa yang datang ke sekolah, Analisis data Instrumen Identifikasi masalah siswa.	
18.	Rabu, 27/08/2014	Melakukan pendataan siswa yang terlambat datang ke sekolah, Analisis data Instrumen Identifikasi masalah siswa.	
19.	Kamis, 28/08/2014	Melakukan pendataan siswa yang datang terlambat ke sekolah, Analisis data instrumen Identifikasi masalah siswa	
20.	Jum'at, 29/08/2014	Melakukan pendataan siswa yang datang terlambat ke sekolah, Analisis data Instrumen Identifikasi masalah siswa.	
21.	Sabtu, 30/08/2014	Melakukan pendataan siswa yang datang terlambat ke sekolah, Analisis data instrumen Identifikasi masalah siswa.	

Yogyakarta, 30 Agustus 2014

Guru Pembimbing Lapangan,



Drs. Iskandar

NBM. 727. 823

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa:


Wandari Aripia Lathifa

Nim:

111041241007

Lokasi PPL:

SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
22.	Senin, 1/09/2014	Melakukan pendataan siswa yang datang terlambat ke sekolah, Rakap data keterlambatan siswa bulan Agustus.	
23.	Selasa, 2/09/2014	Melakukan pendataan siswa yang datang terlambat ke sekolah, Konseling Individual (Ery Prasongko, X TAV)	
24.	Rabu, 3/09/2014	Analisis data Instrumen Identifikasi masalah siswa.	
25.	Kamis, 4/09/2014	Izin kegiatan lomba desa di Dusun Mendungan (KKU Masyarakat)	
26.	Jum'at, 5/09/2014	Analisis data Instrumen identifikasi masalah siswa.	
27.	Sabtu, 6/09/2014	Analisis data instrumen, Menjaga Ujian MID semester siswa, Konseling Individual (Adit Prawiro, XI TP4)	
28.	Senin, 8/09/2014	Analisis data Instrumen identifikasi masalah siswa, konseling individual (Adit Prawiro, XI TP4) lanjutan.	

Yogyakarta, 8 September 2014

Guru Pembimbing Lapangan,



Drs. Iskandar

NBM. 727. 823

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa:


Wandari Arifia Lathifa

Nim:

11104241007

Lokasi PPL:

SMK MUHAMMADIYAH 3 JOGJA KARTA

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
29.	Selasa, 9/09/2014	Melakukan pendataan siswa yang datang terlambat ke sekolah, Analisis data Instrumen, membuat satlan.	
30.	Rabu, 10/09/2014	Melakukan pendataan siswa yang datang terlambat ke sekolah, Konseling Kelompok (6 orang siswa).	
31.	Kamis, 11/09/2014	Melakukan pendataan siswa yang datang terlambat ke sekolah, Konseling Individual (Erwin Ardiyantoro, XII TP1).	
32.	Jum'at, 12/09/2014	Membuat daftar penilaian kepribadian	
33.	Sabtu, 13/09/2014	Analisis data instrumen identifikasi masalah siswa, membuat SATLAN, Konseling Individual (Nabila, X TKJ 2).	
34.	Senin, 15/09/2014	Monitoring PPL dan konsultasi laporan dengan dosen pembimbing, Sosialisasi Instrumen Media Lacak Masalah dengan Kepala Sekolah, Membuat SATLAN	

Yogyakarta, 15 September 2014

Guru Pembimbing Lapangan,



Drs. Iskandar

NBM. 727. 823

FORMAT KEGIATAN PPL BK DI SEKOLAH

Nama Mahasiswa:


Wandari Arifia Lathifa

Nim:

11104241007

Lokasi PPL:

SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta

NO	TANGGAL	JENIS KEGIATAN	PARAF GURU PEMBIMBING
35.	Selasa, 16/09/2014	Membuat matriks, membuat laporan	
36.	Rabu, 17/09/2014	Membuat laporan ppl, konseling individual (Ervanda x TGB dan Hary XI TSM2)	
37.	Kamis, 18/09/2014	Membuat satuan layanan	
38.	Jum'at, 19/09/2014	Penarikan KKN PPL UNY di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta	

Yogyakarta, ...19 September 2014....

Guru Pembimbing Lapangan,



Drs. Iskandar

NBM. 727. 823

LAPORAN KONSELING KELOMPOK

A. Identitas Konseli

Konseli I

1. Nama Lengkap : Ima Wati Kholifah
2. Nama Inisial : IM
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Kelas : X TAV

Konseli II

1. Nama Lengkap : Safitri Retno P.
2. Nama Inisial : SF
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Kelas : X TAV

Konseli III

1. Nama Lengkap : Khrisma Nur H.
2. Nama Inisial : KR
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Kelas : XI TGB

Konseli IV

1. Nama Lengkap : Prilli Sianahar R.
2. Nama Inisial : PR
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Kelas : XII TKJ 3

Konseli V

1. Nama Lengkap : Roselina Dessy R.
2. Nama Inisial : DS
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Kelas : XI TGB

Konseli VI

1. Nama Lengkap : Rita Teguh P.
2. Nama Inisial : RI
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Kelas : XII TKJ 3

B. Deskripsikan Masalah

Melalui proses konseling diketahui bahwa pada tiap-tiap konseli memiliki permasalahan yang sama yaitu; tidak betah dirumah. Bahkan diantara ke enam siswi tersebut ada salah satu siswi, yaitu PR yang menuliskan masalah tersebut sebagai masalah yang berat. Namun walaupun keenam siswi tersebut memiliki permasalahan yang sama, namun latar belakang atau alasan mereka tidak betah dirumah beraneka ragam. IM menuturkan bahwa dirumah ia merasa kesepian karena hanya memiliki satu adik dirumah yang masih kecil. Hal tersebut membuat IM lebih sering meluangkan waktunya untuk bermain kerumah teman-temannya. SF menuturkan bahwa alasannya tidak betah dirumah karena ia adalah anak tunggal, sehingga dirumah ia merasa tidak memiliki teman yang dapat diajak untuk bertukar pikiran, sehingga ia lebih senang bermain keluar rumah bersama teman. KR juga memiliki alasan yang hampir sama dengan IM dan SF, KR merasa tidak betah dirumah karena dirumah ia merasa kesepian dan tidak memiliki teman karena ibunya selalu bekerja dan kakak-kakaknya sudah dewasa sehingga membuatnya tidak bisa berlama-lama dirumah, ia lebih senang pergi keluar untuk mencari teman-

temannya. Sedangkan 3 siswi yang lain memiliki alasan yang sedikit berbeda dengan 3 lainnya, yaitu; PR merasa tidak betah dirumah karena dirumah PR selalu diganggu oleh adik laki-lakinya yang masih kelas 5 Sd selain itu PR juga merasa iri dengan adiknya yang selalu diberi perhatian lebih oleh ibunya sehingga membuat PR merasa sebal dan malas untuk berada dirumah ia lebih senang mengungsi pergi kerumah saudaranya, DS memiliki kemiripan alasan dengan PR ia merasa tidak betah dirumah karena sering diganggu oleh adik sepupunya, hal tersebut sangat mengganggu DS dan membuatnya tidak dapat belajar, namun selama ini DS hanya bisa diam saja karena ia menumpang dirumah pakdenya akibat perceraian orangtuanya, kini DS hanya bisa keluar rumah ketempat teman atau saudaranya apabila diganggu oleh adiknya tersebut, sedangkan RT merasa tidak betah dirumah karena ia merasa jenuh dengan rutinitasnya sehari-hari, selama ini RT hidup bertiga dengan adik dan ayah tirinya, sedangkan ibunya pergi bekerja di luar daerah, hal tersebut membuatnya hanya terpaku dirumah dan tidak bisa melakukan apa-apa lagi, namun walaupun tidak betah dirumah, RT termasuk orang yang jarang pergi bermain dengan teman-temannya, ia hanya pergi keluar untuk mengikuti kegiatan les privat. Dampak dari tidak betah dirumah diakui oleh ke enam siswa tersebut menyebabkan, mereka banyak kehilangan waktu berkumpul dengan keluarga selain itu mereka juga menjadi malas untuk belajar, ketika dirumah mereka hanya menghabiskan waktu untuk tidur.

C. Kerangka Kerja Teoritik

Pendekatan yang dipilih menggunakan Person Centered. Pendekatan ini dikembangkan oleh Carl Rogers sebagai bentuk reaksi atas beberapa kekurangan dalam teknik psikoanalisa. Pendekatan ini difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan konseli untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Konseli sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas dari dirinya.

Rogers memandang bahwa konseli memiliki kemampuan dan kesanggupan untuk berlaku sehat dan jauh dari perilaku menyimpang. Pendekatan ini memandang bahwa manusia tidak perlu dilakukan

pengubahan perilaku untuk mencapai bentuk perilaku yang diharapkan. Konselor dalam melalui pendekatan ini memandang konseli mampu melakukan pilihan-pilihan yang berakar pada kesanggupan pribadi, kesadaran, dan tanggung jawab.

D. Diagnosis

Masalah yang sebenarnya sedang dihadapi oleh beberapa siswi tersebut yaitu adanya kebosanan dalam menghadapi rutinitas yang dialami sehari-harinya. Selain itu permasalahan yang timbul juga dikarenakan mereka sedang dalam situasi psikologis remaja yaitu dimana mereka masih mencari jati dirinya yang mereka dapatkan dengan berkumpul dengan teman-teman sebayanya.

E. Prognosis

Permasalahan enam konseli tersebut dapat diselesaikan dengan cara membantu konseli untuk mendapatkan kesadarannya sendiri atas segala bentuk perilaku dan pemikirannya sendiri. Sehingga apapun yang diperbuat konseli merupakan hal yang menurutnya benar dan pantas untuk didapatkan dan ia lakukan. Dalam hal ini melalui pendekatan Person Centered, semua konseli diajak untuk merefleksi dirinya apakah tingkah lakunya maupun perilakunya saat ini sudah merupakan hal yang memang selayaknya ia lakukan. Selain itu Konseli juga diajak untuk dapat mengintrospeksi diri kaitannya dengan pilihannya dalam memprioritaskan kepentingan seperti belajar dan bermain.

F. Tujuan Konseling

Secara ideal tujuan konseling berpusat pada person tidak terbatas oleh tercapainya pribadi yang kongruensi saja. Bagi Rogers tujuan konseling pada dasarnya sama dengan tujuan kehidupan ini, yaitu apa yang disebut dengan *fully functioning person*, yaitu pribadi yang berfungsi sepenuhnya. Rogers beranggapan bahwa *fully functioning person* merupakan hasil dari proses dan karena itu lebih bersifat *becoming*, sedangkan aktualisasi diri sebagaimana yang dikemukakan Maslow merupakan keadaan akhir dari kematangan mental dan emosional, karena itu lebih merupakan *self-being* (Cottone, 1991).

Tujuan Konseling dengan pendekatan Person Centered pada konseling kelompok tersebut yaitu, ke-6 sisiwi tersebut dapat mengembangkan segala kemampuan dirinya dalam rangka menemukan jati dirinya dan untuk melawan segala hal yang membuatnya terganggu hingga dapat mewujudkan kesempurnaan hidupnya dan dapat membuat dirinya lebih bermakna.

G. Layanan Konseling

1. Pendekatan yang digunakan

Person Centered dikenalkan oleh Carl Rogers. Pendekatan ini Pendekatan ini menekankan pada kepercayaan konselor terhadap konseli atas kemampuan mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Rogers memandang bahwa konseli memiliki kemampuan dan kesanggupan untuk berlaku sehat dan jauh dari perilaku menyimpang.

2. Teknik

Konselor sedapat mungkin menciptakan suasana yang nyaman bagi konseli untuk menunjang jalannya proses konseling. Kondisi tersebut meliputi aspek lingkungan secara umum maupun bagaimana konseli memberikan respon dan umpan balik kepada konseli. Upaya ini didukung dengan membangun keterbukaan pada konseli, kepercayaan terhadap diri sendiri, tempat evaluasi internal, serta kesediaan untuk berproses.

3. Langkah-langkah konseling yang ditempuh

- a. *Assesment*. Langkah awal ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan konseli. Konselor mendorong konseli untuk menceritakan apa yang sebenarnya dialami oleh konseli. Langkah ini diperlukan untuk mengidentifikasi teknik apa yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku yang ingin diubah.
- b. *Goal Setting*. Langkah ini sebagai tahap untuk merumuskan tujuan konseling. Perumusan dilakukan melalui tahapan: 1) konselor dan konseli mendefinisikan masalah yang dihadapi konseli, 2) konseli mengkhususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling, 3) konselor dan konseli mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan konseli.
- c. *Technique implementation*. Langkah ini bertujuan untuk menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling.

- d. *Evaluation termination*. Langkah ini untuk melakukan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai tujuan konseling.
- e. *Feedback*. Langkah ini bertujuan untuk memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.

H. Hasil Layanan yang Dicapai

Hasil layanan yang dicapai dalam proses konseling ini adalah:

1. Konseli merasa beban masalahnya telah berkurang dengan menceritakan masalah beratnya pada orang lain.
2. Konseli memiliki kesadaran penuh pada dirinya, bahwa masalahnya hanya dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri, sehingga hanya dirinya yang dapat merubah dan menemukan jalan keluarnya sendiri terhadap permasalahan yang dihadapinya.
3. Konseli bisa saling berbagi dan mendapat berbagai saran dan *feedback* dari teman-teman sebayanya

I. Rencana Tindak Lanjut

Pada pertemuan konseling selanjutnya, konselor mencoba menanyakan sejauh mana konseli-konseli tersebut melakukan perubahan atas dirinya, dan langkah-langkah apa saja yang telah dibuat oleh konseli, sehingga konselor dapat terus memantau dan mendampingi setiap keputusan konseli.

Yogyakarta, 10 September 2014

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727. 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007

LAPORAN PRAKTIK KONSELING INDIVIDUAL

A Identitas Konseli

Nama : AP
Umur : 17 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Alamat asal : Yogyakarta
Sekolah/Pendidikan : Kelas XI TP 4 Smk Muhammadiyah 3 Yogyakarta

B Deskripsi Masalah yang Dikeluhkan

Konseli adalah Siswa kelas XI TP 4 Smk Muhammadiyah 3 Yogyakarta. AP sering sekali terlibat permasalahan dengan teman-temannya. Selama ini AP sering sekali mendapatkan perlakuan kasar secara verbal oleh teman-temannya. AP sering sekali diejek dengan sebutan banci, karena tingkah laku AP yang seperti perempuan. Hal tersebut sangat mengganggu konseli, dan membuatnya emosi tinggi. Hingga pernah suatu saat ketika diejek AP merasa jengkel dan memukul kaca hingga kaca jendela pecah. Dari situlah AP merasa tidak senang dengan teman-teman sekelasnya sehingga ia memilih untuk berteman akrab dengan teman-temannya di luar sekolah. Bersama teman-temannya di luar sekolah AP sering menghabiskan waktu untuk nongkrong maupun foto-foto. Walaupun dengan teman-temannya AP menjadi terbawa ke hal-hal negatif seperti minum-minuman keras (saat ini konseli mengaku sudah tidak melakukannya) dan banyak yang melakukan sex bebas (konseli mengaku tidak pernah melakukannya, ia hanya sekedar melihat) namun AP sudah merasa nyaman. Selama ini orangtua AP terutama ibunya sangat memanjakannya karena ia adalah anak bungsu dari dua bersaudara, sehingga ia masih dianggap seperti anak kecil. Dari hal tersebut lah AP merasa sangat bebas untuk melakukan apapun, bahkan ia tidak pernah dilarang untuk berteman dengan siapapun.

C Kerangka Kerja Teoritik

Pendekatan yang dipilih menggunakan pendekatan behavioral. Perkembangan pendekatan behavioral diawali pada tahun 1950-an dan awal 1960-an sebagai awal radikal menentang perspektif psikoanalisis yang dominan. Pendekatan ini dihasilkan berdasarkan hasil eksperimen tokoh behavioral yang memberikan sumbangan pada prinsip-prinsip belajar dalam tingkah laku manusia. Tokoh Behavioral antara lain: Ivan Pavlov dan BF. Skinner. Ivan Pavlov adalah seorang psikolog dari Rusia lahir di Rjsan 14 September 1849 dan meninggal di Leningrad 27 Februari 1936. Hasil penelitiannya bersama Watson yang terkenal adalah *classical conditioning*.

Tokoh yang mengembangkan *operant conditioning* adalah BF. Skinner. Pengkondisian operan, salah satu aliran utama lainnya dari pendekatan terapi yang berlandaskan teori belajar, melibatkan pemberian ganjaran kepada individu atas pemunculan tingkah lakunya (yang diharapkan) pada saat tingkah laku itu muncul. Para konselor behavioral memandang kelainan perilaku sebagai kebiasaan yang dipelajari. Karena itu dapat diubah dengan mengganti situasi positif yang direayasa sehingga kelainan perilaku berubah menjadi positif.

D Diagnosis

Permasalahan konseli yang sebenarnya terjadi yaitu konseli merasa nyaman dengan perilakunya saat ini yaitu merasa nyaman dengan kepribadian perempuan, selain itu konseli juga nyaman dengan bergaul bersama teman-teman diluar sekolahnya.

E Prognosis

Permasalahan konseli dapat diselesaikan dengan cara membantu konseli untuk mendapatkan kesadarannya agar dapat merubah tingkah laku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau tingkah laku yang tidak tepat yaitu tingkah laku yang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan. Tingkah laku maladaftif terjadi karena kesalahpahaman dalam menanggapi lingkungan dengan tepat. Seluruh tingkah laku manusia didapat dengan cara belajar dan dapat diubah dengan menggunakan prinsip-prinsip belajar.

F Tujuan Konseling

Tujuan konseling behavioral berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang di antaranya :

1. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar
2. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif
3. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari
4. Membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai (adjustive).
5. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptive, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.
6. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.

G Layanan Konseling

1. Pendekatan yang Digunakan

Pendekatan yang digunakan dalam kasus konseli adalah behavioristik. Dimana Perilaku dipandang sebagai respon terhadap stimulasi atau perangsangan eksternal dan internal. Karena itu tujuan terapi adalah untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode-metode Stimulus-Respon (S-R) sedapat mungkin. Kontribusi terbesar konseling behavioral adalah bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku.

2. Teknik

Teknik yang digunakan untuk mengatasi masalah konseli ada beberapa, diantaranya :

- a. Mengonfrontasikan konseli
- b. Memberikan pilihan – pilihan .
- c. *Operan condition.*

3. Langkah-langkah Konseling yang Ditempuh

- a. Konselor bersama dengan konseli mengidentifikasi pikiran negatif yang ada pada diri konseli.
- b. Konselor menegaskan tentang akibat dari pikiran negatifnya tersebut terhadap afektif dan perilakunya.

- c. Konselor membantu konseli untuk mencoba agar adapat membuka pemikiran konseli ke arah yang lebih positif.
- d. Konselor melakukan berbagai hal defriefing defriefing terhadap konseli.
- e. Konselor memberikan pilihan-pilihan terhadap konseli.

H Hasil Layanan yang Dicapai

Hasil layanan yang dicapai dalam proses konseling ini adalah:

1. Konseli merasa beban masalahnya telah berkurang dengan menceritakan masalah beratnya pada orang lain.
2. Konseli memiliki kesadaran penuh pada dirinya, bahwa masalahnya hanya dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri, sehingga hanya dirinya yang dapat merubah dan menemukan jalan keluarnya sendiri terhadap permasalahan yang dihadapinya.

I Rencana Tindak Lanjut

Pada pertemuan konseling selanjutnya, konselor mencoba menanyakan sejauh mana konseli melakukan perubahan atas dirinya, dan langkah-langkah apa saja yang telah dibuat oleh konseli, sehingga konselor dapat terus memantau dan mendampingi setiap keputusan konseli.

Yogyakarta, 08 September 2014

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727. 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007

LAPORAN PRAKTIK KONSELING INDIVIDUAL

A Identitas Konseli

Nama : EA
Umur : 17 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Alamat asal : Riau
Sekolah/Pendidikan : Kelas XII TP 1 Smk Muhammadiyah 3
Yogyakarta

B Deskripsi Masalah yang Dikeluhkan

Konseli adalah Siswa kelas XII TP 1 Smk Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Melalui proses konseling diketahui bahwa konseli tidak masuk sekolah karena tidak adanya kendaraan, menurut penuturan AE motor yang biasa ia gunakan untuk pergi ke sekolah sedang rusak sejak awal ramadhan, sehingga saat ini ia menggantungkan nasib dengan ikut bersama temannya ke sekolah. Namun terkadang teman-temannya tidak bisa memberikan tumpangan padanya. Apabila temannya tidak mau memboncengkannya, AE hanya pasrah dan akhirnya tidak berangkat sekolah, untuk pergi kesekolah dengan kendaraan lain memang sulit di dapatkannya di daerah tempat kostnya sehingga ia merasa malas. Selain sulitnya kendaraan AE juga menuturkan bahwa dirinya sering malas untuk bangun pagi, karena ia sering sekali begadang dan tidur pada pukul 2 pagi. Sehingga ketika ingin berangkat sekolah dengan kendaraan lain ia mengalami kesulitan karena sudah kesiangan. Masalah malas dan suka membolos ini sudah sering AE alami sejak duduk dibangku kelas XI. Namun yang terparah yaitu pada saat kelas XII ini dengan 12 kali Alpha/ tanpa keterangan. sebenarnya konseli sadar bahwa apa yang ia lakukan salah bahkan ia juga merasa kasihan dengan orang tuanya yang jauh di Riau, namun tetap saja ia masih belum bisa mengendalikan dirinya sendiri.

C Kerangka Kerja Teoritik

Terapi Realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan.

Terapi Realitas berprinsip seseorang dapat dengan penuh optimis menerima bantuan dari terapist untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya dan mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan siapapun.

Terapi Realitas lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang paling dipentingkan adalah bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang. Adalah William Glasser sebagai tokoh yang mengembangkan bentuk terapi ini.

Sedangkan kerangka kerja dari teori *behavior* adalah perlu ada pemberlakuan tindakan yang secara terus menerus. Hal ini dilakukan guna membiasakan konseli agar bangun pagi sehingga tidak mengalami keterlambatan masuk kelas.

D Diagnosis

Permasalahan konseli yang sebenarnya dihadapi saat ini adalah konseli sulit untuk bangun pagi dan motivasi untuk berangkat sekolah yang rendah dengan didukung pula oleh fasilitas kendaraan yang tidak terpenuhi.

E Prognosis

Permasalahan konseli dapat disembuhkan dengan menggunakan teknik behaviorik dan realitas. Dalam teori behavioristic konseli diberi tindakan agar ia dapat bangun pagi dengan cara alarm. Sedangkan dari teori realitas konseli diberikan pilihan-pilihan yang akan ia lakukan untuk dirinya sendiri. Yang mana pilihan-pilihan tersebut dapat membuat konseli dapat berfikir secara tepat dan sesuai dengan kebaikan konseli.

F Tujuan Konseling

Sama dengan kebanyakan psikoterapi, tujuan umum terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Pada dasarnya, otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal dan tujuan konseling behavioral berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli. Dalam kasus ini secara khusus tujuan konseling yaitu : agar konseli dapat terbiasa bangun pagi dan dapat meningkatkan motivasi belajar serta siswa mampu menghargai dirinya sendiri.

G Layanan Konseling

1. Pendekatan yang Digunakan

Pendekatan yang digunakan dalam kasus konseli adalah behavioristik. Alasannya adalah masalah yang dihadapi konseli berkaitan aktivitas dan kebiasaan sehari – hari..

2. Teknik

Teknik yang digunakan untuk mengatasi masalah konseli ada beberapa, diantaranya :

- a. Mengonfrontasikan konseli
- b. Memebrikan pilihan – pilihan .
- c. *Operan condition.*

3. Langkah-langkah Konseling yang Ditempuh

- a. Konselor bersama dengan konseli mengidentifikasi pikiran negatif yang ada pada diri konseli.
- b. Konselor menegaskan tentang akibat dari pikiran negatifnya tersebut terhadap afektif dan perilakunya.
- c. Konselor membantu konseli untuk mencoba agar adapat membuka pemikiran konseli ke arah yang lebih positif.
- d. Konselor melakukan berbagai hal defriefing defriefing terhadap konseli.
- e. Konselor memberikan pilihan-pilihan terhadap konseli.

H Hasil Layanan yang Dicapai

Hasil layanan yang dicapai dalam proses konseling ini adalah:

1. Konseli merasa beban masalahnya telah berkurang dengan menceritakan masalah beratnya pada orang lain.
2. Konseli memiliki kesadaran penuh pada dirinya, bahwa masalahnya hanya dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri, sehingga hanya dirinya yang dapat merubah dan menemukan jalan keluarnya sendiri terhadap permasalahan yang dihadapinya.

I Rencana Tindak Lanjut

Pada pertemuan konseling selanjutnya, konselor mencoba menanyakan sejauh mana konseli melakukan perubahan atas dirinya, dan langkah-langkah apa saja yang telah dibuat oleh konseli, selain itu konseli juga memantau pada perubahan nyata yang konseli perlihatkan seperti dengan presensi kedatangannya.

Yogyakarta, 11 September 2014

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727. 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007

LAPORAN PRAKTIK KONSELING INDIVIDUAL

A Identitas Konseli

Nama : EP
Umur : 15 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Alamat asal : Riau
Sekolah/Pendidikan : Kelas X TAV Smk Muhammadiyah 3 Yogyakarta

B Deskripsi Masalah yang Dikeluhkan

Konseli adalah Siswa kelas X TAV Smk Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang memiliki masalah mengenai sering dibully/ dihina atau dihina teman. EP di hina teman bukan hanya saat berada di sekolah ini saja namun, sejak SD EP sudah sering di bully. EP sering dibully/ dihina karena ia memiliki kepribadian yang seperti anak perempuan. Saat ini dikelasnya sendiri ia dijuluki “tante” oleh teman-temannya. Dari caranya berjalan, berbicara dan tingkah lakunya (senang berbelanja, senang mengobrol, senang bersih-bersih, dan senang menyendiri) yang layaknya seperti anak perempuan. Hal tersebut tentu sangat mengganggu. EP sadar bahwa ia memiliki perbedaan dengan teman laki-lakinya yang lain, namun ia merasa nyaman dengan dirinya saat ini. Setiap kali dihina EP hanya bisa diam dan tersenyum pada orang yang menghina. Ingin sekali ia memarahi orang yang menghina namun enggan ia lakukan karena menurutnya itu hanya akan membuang energinya, walaupun sesungguhnya hal tersebut sangat ingin ia lakukan. Selama ini EP sangat dimanja oleh orangtuanya, karena ia anak bungsu dari dua bersaudara. Apapun keinginan EP, selama ini selalu dituruti oleh kedua orangtuanya. Walaupun sebenarnya ayah EP termasuk orang yang keras, namun selama ini EP merasa sangat dimanja oleh kedua orangtuanya itu. Dalam hal yang menyangkut kepribadiannya, ayah EP maupun ibu EP tidak pernah mempermasalahkan perilaku yang dilakukannya, walaupun sebenarnya EP

tahu bahwa ayah ibunya juga mengetahui bahwa EP memiliki kepribadian yang berbeda dengan anak laki-laki lainnya. Namun walaupun memiliki kepribadian yang seperti perempuan tersebut EP mengaku bahwa dirinya masih normal, karena ia juga pernah merasakan suka dengan lawan jenis (perempuan) hingga menjalin suatu hubungan percintaan pada saat duduk di bangku SMP. Walaupun saat ini hubungan itu sudah tidak berlanjut lagi, namun ia tetap merasa bahwa ia tidak pernah melakukan penyimpangan orientasi sex dengan sesama jenis, hanya saja masalah yang dialaminya saat ini yaitu kurang percaya diri saat berhadapan dengan lawan jenis. EP merasa minder dengan keadaan fisiknya, yang menurutnya kurang memuaskan, karena ia terlalu pendek dan kecil, selain itu ia juga merasa minder akan tingkah lakunya yang seperti perempuan itu.

C Kerangka Kerja Teoritik

Pendekatan yang dipilih menggunakan Person Centered. Pendekatan ini dikembangkan oleh Carl Rogers sebagai bentuk reaksi atas beberapa kekurangan dalam teknik psikoanalisa. Pendekatan ini difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan konseli untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Konseli sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas dari dirinya.

Rogers memandang bahwa konseli memiliki kemampuan dan kesanggupan untuk berlaku sehat dan jauh dari perilaku menyimpang. Pendekatan ini memandang bahwa manusia tidak perlu dilakukan pengubahan perilaku untuk mencapai bentuk perilaku yang diharapkan. Konselor dalam melalui pendekatan ini memandang konseli mampu melakukan pilihan-pilihan yang berakar pada kesanggupan pribadi, kesadaran, dan tanggung jawab.

D Diagnosis

Permasalahan konseli adalah konseli merasa minder dengan keadaanya saat ini, dimana ia memiliki kepribadian seperti anak perempuan, baik dari

segi bicara maupun dari hal lainnya, namun ia sudah merasa nyaman dengan hal tersebut. Sehingga ia merasa tidak perlu merubah apapun yang ada dalam dirinya. Hingga akhirnya ia sering dibully/ dihina teman.

E Prognosis

Permasalahan konseli dapat diselesaikan dengan cara membantu konseli untuk mendapatkan kesadarannya sendiri atas segala bentuk perilaku dan pemikirannya sendiri. Sehingga apapun yang diperbuat konseli merupakan hal yang menurutnya benar dan pantas untuk didapatkan dan ia lakukan. Dalam hal ini melalui pendekatan Person Centered, konseli diajak untuk merefleksi dirinya apakah tingkah lakunya maupun perilakunya saat ini sudah merupakan hal yang memang selayaknya ia lakukan.

F Tujuan Konseling

Secara ideal tujuan konseling berpusat pada person tidak terbatas oleh tercapainya pribadi yang kongruensi saja. Bagi Rogers tujuan konseling pada dasarnya sama dengan tujuan kehidupan ini, yaitu apa yang disebut dengan *fully functioning person*, yaitu pribadi yang berfungsi sepenuhnya. Rogers beranggapan bahwa *fully functioning person* merupakan hasil dari proses dan karena itu lebih bersifat *becoming*, sedangkan aktualisasi diri sebagaimana yang dikemukakan Maslow merupakan keadaan akhir dari kematangan mental dan emosional, karena itu lebih merupakan *self-being* (Cottone, 1991).

Tujuan Konseling dengan pendekatan Person Centered pada kasus EP yaitu, EP dapat mengembangkan segala kemampuan dirinya untuk melawan segala hal yang membuatnya terganggu hingga dapat mewujudkan kesempurnaan hidupnya dan dapat membuat dirinya lebih bermakna.

G Layanan Konseling

1. Pendekatan yang digunakan

Person Centered dikenalkan oleh Carl Rogers. Pendekatan ini Pendekatan ini menekankan pada kepercayaan konselor terhadap konseli atas kemampuan mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Rogers

memandang bahwa konseli memiliki kemampuan dan kesanggupan untuk berlaku sehat dan jauh dari perilaku menyimpang.

2. Teknik

Konselor sedapat mungkin menciptakan suasana yang nyaman bagi konseli untuk menunjang jalannya proses konseling. Kondisi tersebut meliputi aspek lingkungan secara umum maupun bagaimana konseli memberikan respon dan umpan balik kepada konseli. Upaya ini didukung dengan membangun keterbukaan pada konseli, kepercayaan terhadap diri sendiri, tempat evaluasi internal, serta kesediaan untuk berproses.

3. Langkah-langkah konseling yang ditempuh

- a. *Assesment*. Langkah awal ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan konseli. Konselor mendorong konseli untuk menceritakan apa yang sebenarnya dialami oleh konseli. Langkah ini diperlukan untuk mengidentifikasi teknik apa yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku yang ingin diubah.
- b. *Goal Setting*. Langkah ini sebagai tahap untuk merumuskan tujuan konseling. Perumusan dilakukan melalui tahapan: 1) konselor dan konseli mendefinisikan masalah yang dihadapi konseli, 2) konseli mengkhususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling, 3) konselor dan konseli mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan konseli.
- c. *Technique implementation*. Langkah ini bertujuan untuk menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling.
- d. *Evaluation termination*. Langkah ini untuk melakukan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai tujuan konseling.
- e. *Feedback*. Langkah ini bertujuan untuk memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.

E. Hasil Layanan yang Dicapai

Hasil layanan yang dicapai dalam proses konseling ini adalah:

3. Konseli merasa beban masalahnya telah berkurang dengan menceritakan masalah beratnya pada orang lain.
4. Konseli memiliki kesadaran penuh pada dirinya, bahwa masalahnya hanya dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri, sehingga hanya dirinya yang dapat merubah dan menemukan jalan keluarnya sendiri terhadap permasalahan yang dihadapinya.

F. Rencana Tindak Lanjut

Pada pertemuan konseling selanjutnya, konselor mencoba menanyakan sejauh mana konseli melakukan perubahan atas dirinya, dan langkah-langkah apa saja yang telah dibuat oleh konseli, sehingga konselor dapat terus memantau dan mendampingi setiap keputusan konseli.

Yogyakarta, 02 September 2014

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727. 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007

LAPORAN PRAKTIK KONSELING INDIVIDUAL

A Identitas Konseli

Nama : NB
Umur : 16 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat asal : Yogyakarta
Sekolah/Pendidikan : Kelas X TKJ 2 Smk Muhammadiyah 3 Yogyakarta

B Deskripsi Masalah yang Dikeluhkan

Konseli adalah Siswi kelas X TKJ 2 Smk Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Melalui proses konseling diketahui bahwa konseli sedang mengalami masalah percintaan dan pertemanan. Dimana saat ini NP sedang bertengkar dengan dua teman yang ada di kelasnya, salah satu temannya tersebut ialah pacarnya. Permasalahan yang dialaminya saat ini yaitu, pacarnya yang bukan lain teman sekelasnya itu meminta putus darinya, hal tersebut sangat membuatnya sedih, karena ia merasa sayang dengan pacarnya itu. Selain itu yang membuatnya sedih yaitu karena pacarnya itu memutuskan hubungan mereka karena pacarnya tidak percaya dengan NP dan menganggap bahwa dirinya selingkuh, karena sering SMS an dengan kakak kelasnya. NP sudah sering mengatakan bahwa dirinya tidak ada hubungan apa-apa namun pacarnya tetap tidak percaya. Hal tersebut membuat komunikasi dengan pacarnya terhambat. Saat di kelas pun, ketika mereka dipertemukan dalam suatu kelompok musik, pacarnya tidak mau berkomunikasi dengannya, sehingga ia sulit untuk melakukan koordinasi dalam mengerjakan tugas. Kemudian apabila masalah dengan temannya, dikarenakan ia merasa teman sebangkunya telah membohongi dan memfitnahnya sehingga membuat NP merasa malas berteman lagi. NP merasa teman sebangkunya merupakan anak yang suka berbohong, selain itu ia juga sering memfitnah NP. Satu hal yang membuat NP marah dengan teman sebangkunya yaitu ketika NP pergi ke Jakarta karena ada

urusan untuk pergi kesekolahnya, NP mendengar kabar bahwa teman sebangkunya mendekati pacarnya dan memfitnah NP berselingkuh dengan teman sekelasnya. Saat ini NP mengakui bahwa dirinya sudah memaafkan teman sebangkunya, hanya saja ia malas apabila harus mengejar-ngejar teman sebangkunya terlebih dahulu, ia merasa bahwa dirinya tidak salah sehingga ia ingin teman sebangkunya mengakui kesalahannya. Namun walaupun demikian kini NP merasa kesepian karena harus duduk sendirian.

C Kerangka Kerja Teoritik

Pendekatan yang dipilih menggunakan Person Centered. Pendekatan ini dikembangkan oleh Carl Rogers sebagai bentuk reaksi atas beberapa kekurangan dalam teknik psikoanalisa. Pendekatan ini difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan konseli untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Konseli sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri, adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas dari dirinya.

Rogers memandang bahwa konseli memiliki kemampuan dan kesanggupan untuk berlaku sehat dan jauh dari perilaku menyimpang. Pendekatan ini memandang bahwa manusia tidak perlu dilakukan pengubahan perilaku untuk mencapai bentuk perilaku yang diharapkan. Konselor dalam melalui pendekatan ini memandang konseli mampu melakukan pilihan-pilihan yang berakar pada kesanggupan pribadi, kesadaran, dan tanggung jawab.

D Diagnosis

Permasalahan konseli adalah konseli merasa sangat kesepian karena ia kehilangan dua orang teman baiknya di kelas yang pertama pacarnya dan yang kedua teman sebangkunya. Hal tersebut membuatnya merasa sulit untuk berkomunikasi di kelas sehingga ia lebih sering menyendiri.

E Prognosis

Permasalahan konseli dapat diselesaikan dengan cara membantu konseli untuk mendapatkan kesadarannya sendiri atas segala bentuk perilaku dan pemikirannya sendiri. Sehingga apapun yang diperbuat konseli merupakan hal yang menurutnya benar dan pantas untuk didapatkan dan ia lakukan. Dalam hal ini melalui pendekatan Person Centered, konseli diajak untuk merefleksi dirinya apakah tingkah lakunya maupun perilakunya saat ini sudah merupakan hal yang memang selayaknya ia lakukan, dan untuk bisa menyelesaikan masalahnya hanya konseli yang dapat menentukan cara terbaik agar dapat memperbaiki hubungannya dengan teman-temannya.

F Tujuan Konseling

Secara ideal tujuan konseling berpusat pada person tidak terbatas oleh tercapainya pribadi yang kongruensi saja. Bagi Rogers tujuan konseling pada dasarnya sama dengan tujuan kehidupan ini, yaitu apa yang disebut dengan *fully functioning person*, yaitu pribadi yang berfungsi sepenuhnya. Rogers beranggapan bahwa *fully functioning person* merupakan hasil dari proses dan karena itu lebih bersifat *becoming*, sedangkan aktualisasi diri sebagaimana yang dikemukakan Maslow merupakan keadaan akhir dari kematangan mental dan emosional, karena itu lebih merupakan *self-being* (Cottone, 1991).

Tujuan Konseling dengan pendekatan Person Centered pada kasus NB yaitu, NB dapat mengembangkan segala kemampuan dirinya untuk melawan segala hal yang membuatnya terganggu hingga dapat mewujudkan kesempurnaan hidupnya dan dapat membuat dirinya lebih bermakna.

G Layanan Konseling

1. Pendekatan yang digunakan

Person Centered dikenalkan oleh Carl Rogers. Pendekatan ini Pendekatan ini menekankan pada kepercayaan konselor terhadap konseli atas kemampuan mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Rogers memandang bahwa konseli memiliki kemampuan dan kesanggupan untuk berlaku sehat dan jauh dari perilaku menyimpang.

2. Teknik

Konselor sedapat mungkin menciptakan suasana yang nyaman bagi konseli untuk menunjang jalannya proses konseling. Kondisi tersebut meliputi aspek lingkungan secara umum maupun bagaimana konseli memberikan respon dan umpan balik kepada konseli. Upaya ini didukung dengan membangun keterbukaan pada konseli, kepercayaan terhadap diri sendiri, tempat evaluasi internal, serta kesediaan untuk berproses.

3. Langkah-langkah konseling yang ditempuh

- a. *Assesment*. Langkah awal ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan konseli. Konselor mendorong konseli untuk menceritakan apa yang sebenarnya dialami oleh konseli. Langkah ini diperlukan untuk mengidentifikasi teknik apa yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku yang ingin diubah.
- b. *Goal Setting*. Langkah ini sebagai tahap untuk merumuskan tujuan konseling. Perumusan dilakukan melalui tahapan: 1) konselor dan konseli mendefinisikan masalah yang dihadapi konseli, 2) konseli mengkhususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling, 3) konselor dan konseli mendiskusikan tujuan yang telah ditetapkan konseli.
- c. *Technique implementation*. Langkah ini bertujuan untuk menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling.
- d. *Evaluation termination*. Langkah ini untuk melakukan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai tujuan konseling.
- e. *Feedback*. Langkah ini bertujuan untuk memberikan dan menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.

H. Hasil Layanan yang Dicapai

Hasil layanan yang dicapai dalam proses konseling ini adalah:

1. Konseli merasa beban masalahnya telah berkurang dengan menceritakan masalah beratnya pada orang lain.

2. Konseli memiliki kesadaran penuh pada dirinya, bahwa masalahnya hanya dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri, sehingga hanya dirinya yang dapat merubah dan menemukan jalan keluarnya sendiri terhadap permasalahan yang dihadapinya.

I. Rencana Tindak Lanjut

Pada pertemuan konseling selanjutnya, konselor mencoba menanyakan sejauh mana konseli melakukan perubahan atas dirinya, dan langkah-langkah apa saja yang telah dibuat oleh konseli, sehingga konselor dapat terus memantau dan mendampingi setiap keputusan konseli.

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Yogyakarta, 13 September 2014

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007

LAPORAN PRAKTIK KONSELING INDIVIDUAL

A Identitas Konseli

Nama : ER
Umur : 16 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat asal : Yogyakarta
Sekolah/Pendidikan : Kelas X TGB (Teknik Gambar Bangunan) Smk Muhammadiyah 3 Yogyakarta

B Deskripsi Masalah yang Dikeluhkan

Konseli adalah Siswi kelas X TGB Smk Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Melalui proses konseling diketahui bahwa konseli selama ini bolos dari sekolah karena merasa kelelahan karena jarak rumahnya yang jauh dan karena ia merasa tidak senang dengan pilihan jurusannya saat ini. ER menuturkan bahwa ayahnya lah yg menyuruhnya untuk masuk kejurusan Teknik Gambar Bangunan, namun ia merasa tidak senang dengan jurusan itu. Awalnya ER ingin masuk di jurusan Teknik Komputer Jaringan dan Teknik Audio Video. Namun oleh orangtuanya dilarang. Ayahnya sangat keras terhadapnya, apapun pilihan ayahnya harus ia turuti. Hal tersebut membuat ER merasa malas bersekolah. Ia mengakui tidak ada permasalahan dengan teman-temannya satu kelas, walaupun ia sering bergabung dengan teman-teman di kelas TKJ, namun tetap saja ia merasa malas bersekolah. Sebenarnya setiap hari ER pergi dari rumahnya namun suatu hari ia terlambat sampai di sekolah, namun bukannya masuk ia lebih memilih untuk pergi kerumah temannya, karena ia malas apabila harus dihukum. Lalu pengalaman nya tidak masuk ke sekolah itulah yang menyebabkan ER ketagihan untuk membolos karena ia juga merasa malas untuk belajar dijurusannya.

C Kerangka Kerja Teoritik

Pendekatan yang digunakan dalam konseling ini adalah pendekatan teknik gestalt. Gestalt memandang hakekat manusia berdasarkan filosofi

eksistensial, fenomenologi dan teori dasar. Gestalt merupakan terapi yang berbasis pada pengalaman yang menekankan pada kesadaran dan integrasi serta meningkatkan kualitas hubungan antar individu dengan lingkungan. Dengan menjadi sadar, manusia dapat membuat pilihan informasi dan hidup lebih berarti. Asumsi dasar dari terapi gestalt adalah manusia memiliki kapasitas regulasi diri ketika mereka sadar apa yang terjadi di dalam diri dan sekitar mereka. Penyatuan fungsi tubuh dan pikiran yang penting.

Gestalt memiliki konsep kunci kepribadian sebagai berikut:

1. Holistic

Menyeluruh : pikiran, perasaan, tingkah laku, tindakan, tubuh, ingatan, mimpi, dan lain-lain.

2. *Field Theory*

Hubungan dengan diri dan lingkungan, individu harus terlihat.

3. *Figure & Ground*

Beberapa aspek yang muncul di lingkungan berdasarkan dari background dan menjadi point penting perhatian dan ketertarikan individu

4. Regulasi diri

Pengaturan diri dan kesadaran.

5. Urusan yang belum selesai (*unfinished business*)

Perasaan-perasaan yang tidak terungkap yang dimunculkan dalam kemarahan/dendam, kebencian, sedih, cemas, perasaan bersalah, merasa tertinggal.

6. Batasan

- a. Introjeksi : menelan mentah-mentah tanpa kritis, dari guru/orang tua.
- b. Proyeksi : melepas atribut-atribut kepribadian kita yang tidak konsisten dengan sosok diri kita dan ditaruhkan pada diri orang lain.
- c. Retrofleksi : menarik kembali ke dalam diri kita tentang apa yang mungkin akan kita lakukan terhadap orang lain atau berbuat

terhadap diri kita sendiri seperti yang orang lain mungkin akan perbuat terhadap diri kita.

- d. Defleksi : mau membangun kontak dengan orang lain dengan cara ”membelokkan” untuk mencari perhatian.
- e. Confluence: tidak ada pembatas (*kehilangan kontak*). Misalnya : mengalami kegembiraan yang luar biasa pada waktu pesta

Pribadi yang sehat menurut gestalt adalah:

1. Memiliki kesadaran diri (sadar apa yang dilakukan dan bagaimana melakukannya)
2. Penerimaan diri yang baik, menguasai lingkungan.
3. Bertanggung jawab terhadap pilihan.
4. Selaras/harmoni dan mampu membuat kontak dengan orang lain dan lingkungan.
5. Memiliki perasaan, pikiran dan persepsi yang harmonis.
6. Memiliki regulasi diri yang tinggi.

Sedangkan pribadi yang tidak sehat menurut gestalt adalah:

1. Kesadaran diri rendah
2. Penerimaan diri rendah dan tidak mampu menguasai lingkungan.
3. Tidak bertanggung jawab terhadap pilihan.
4. Tidak mampu membuat kontak dengan orang lain dan lingkungan.
5. Pikiran, perasaan dan persepsi tidak harmonis.
6. Regulasi diri rendah.

D Diagnosis

Permasalahan konseli adalah konseli berpikir bahwa ayahnya sangatlah keras, segala keinginan ayahnya harus diturutinya, termasuk keinginan ayahnya agar ia masuk di jurusan TGB, sehingga ia merasa malas dan jenuh ketika harus ke sekolah dan ingin bisa kos dan keluar dari kelas. Hal tersebut menurut konseli membuat dirinya menjadi tidak disiplin dalam kegiatan belajar di sekolah (Proyeksi). Konseli ingin menyampaikan pendapatnya kepada ayahnya bahwa ia tidak suka diperlakukan seperti itu, bahkan ia ingin

pindah jurusan namun ia malas dan tetap dengan keadaannya seperti itu (Retrofleksi).

E Prognosis

Permasalahan konseli dapat diselesaikan dengan cara membantu konseli untuk mengintegrasikan atau menerima bagian-bagian subjektif dirinya, seperti keadaan konseli yang saat ini sering tidak masuk sekolah, kalau konseli masih saja tidak disiplin maka tidak menutup kemungkinan konseli akan tertinggal banyak pelajaran yang menyebabkan dirinya tinggal kelas. Selain itu konseli juga harus bisa memprioritaskan segala kepentingan belajarnya.

F Tujuan Konseling

Tujuan dari konseling pendekatan gestalt ini adalah:

1. Meningkatkan kesadaran diri konseli (perasaan, persepsi, pikiran)
2. Mampu menerima pengalaman mereka sendiri.
3. Mengembangkan keterampilan dan mempelajari nilai-nilai yang akan membawa konseli untuk memperoleh kepuasan pemenuhan kebutuhan tanpa melanggar hak-hak orang lain.
4. Belajar untuk menerima tanggung jawab tentang apa yang mereka lakukan, konsekuensi dari tindakan.
5. Sanggup meminta bantuan orang lain dan menolong orang lain.

G Layanan Konseling

1. Pendekatan yang Digunakan

Pendekatan yang digunakan dalam konseling ini adalah pendekatan teknik gestalt. Gestalt merupakan terapi yang berbasis pada pengalaman yang menekankan pada kesadaran dan integrasi serta meningkatkan kualitas hubungan antar individu dengan lingkungan.

2. Teknik

Teknik yang digunakan dalam konseling ini adalah:

- a. Menekankan aturan pada konselor sebagai agen perubah, penemu, pemerhati, dan peduli pada sesama.
 - b. Konseli dapat menggambarkan dirinya sendiri dalam tingkah laku.
 - c. Membawa konseli untuk terlibat dalam proses konseling untuk mengantarkan emosional yang lebih segar dan pemahaman-pemahaman baru.
 - d. Membantu konseli untuk menyelesaikan konflik internal dan menghadapi dengan proses nyata.
3. Langkah-langkah konseling yang ditempuh:
- Langkah konseling yang ditempuh untuk menyelesaikan permasalahan konseli adalah:
- a. Mengajak konseli untuk membayangkan ancaman-ancaman yang dihadapi dimasa mendatang (kemungkinan-kemungkinan tanggapan ayah konseli ketika konseli menyampaikan pendapatnya).
 - b. Merencanakan dialog antara konseli dengan orang-orang yang berpengaruh dalam kehidupannya (ayahnya).
 - c. Mengajak konseli untuk mendramatisasi ingatan yang tidak menyenangkan (pengalaman konseli ketika kecil pernah pulang malam dan ditegur ayahnya).
 - d. Mengajak konseli untuk role play.
 - e. Mengajak konseli untuk menghadirkan kembali pengalaman-pengalaman pada saat ini.
 - f. Memfokuskan pada gesture, postur dan non verbal dalam ekspresi atau membawa dialog-dialog antara dua aspek yang bertentangan dalam individu.
 - g. Melalui konseling, konseli mengalami perasaan-perasaan yang diasosiasikan dengan konfliknya.

H Hasil Layanan yang Dicapai

Hasil layanan yang dicapai dalam proses konseling ini adalah:

1. Konseli merasa beban masalahnya telah berkurang dengan menceritakan masalah beratnya pada orang lain.

2. Konseli memiliki kesadaran penuh pada dirinya, bahwa masalahnya hanya dapat diselesaikan oleh dirinya sendiri, sehingga hanya dirinya yang dapat merubah dan menemukan jalan keluarnya sendiri terhadap permasalahan yang dihadapinya.

I Rencana Tindak Lanjut

Pada pertemuan konseling selanjutnya, konselor memastikan apakah konseli telah melaksanakan rencananya dan apakah masih memiliki beban dengan permasalahannya baik dengan ayahnya, teman-teman bermainnya, maupun kewajiban-kewajiban di sekolah. Bagaimana hasil dari rencananya, apakah sudah sesuai harapannya atau belum. Apabila konseli belum melaksanakan rencananya maka akan konselor mengajak konseli untuk mengidentifikasi apa penyebabnya dan membantu konseli untuk menyelesaikan penyebab-penyebab tersebut. Setelah itu konselor membantu konseli untuk merencanakan tindakan apa yang akan dilakukannya lagi untuk mencapai harapan konseli

Yogyakarta, 17 September 2014

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727. 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007



SATUAN LAYANAN (SATLAN) BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : “Antara Sekolah dan Bekerja”
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Karir
- C. Fungsi Layanan : Pengembangan
- D. Komponen Program : Layanan dasar
- E. Tujuan Layanan :
1. Siswa dapat memahami perbedaan hak dan kewajiban antara bersekolah dan bekerja.
 2. Siswa mampu merumuskan hal-hal positif dan negatif dari sekolah sambil bekerja.
 3. Siswa mampu menyebutkan jenis-jenis pekerjaan yang bisa dilakukan pada saat masih sekolah.
 4. Siswa mampu memprioritaskan sekolah dari pada bekerja.
- F. Metode Layanan : Ceramah, Diskusi.
- G. Sasaran Layanan : Siswa kelas X
- H. Hari/Tanggal Pelaksanaan : Senin, September 2014
- I. Tempat Pelaksanaan : Ruang kelas
- J. Alokasi Waktu : 1x 45 menit
- K. Alat / Bahan : leaflet

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas.	5 menit

	c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari ini.	
Kegiatan Inti	a. Guru BK menyampaikan materi mengenai sekolah dan bekerja. b. Siswa diharap menyampaikan pendapatnya mengenai hal-hal positif dan negatif yang didapat dari kegiatan sekolah dan bekerja. c. Guru BK menjelaskan mengenai pekerjaan-pekerjaan yang dapat dilakukan oleh seorang pelajar. d. Siswa diharap mampu menjelaskan mengenai prioritas seorang pelajar.	30 menit
Penutup	a. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan. b. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam	10 menit

L. Evaluasi :

1. Evaluasi Hasil

- a) Pemahaman siswa mengenai materi
Menilai kemampuan siswa dalam memahami materi mengenai sekolah dan bekerja.
- b) Sikap siswa dalam penerimaan layanan
Antusiasme siswa dalam menerima materi yang diberikan
- c) Unjuk kerja siswa dalam kegiatan layanan
Mengamati unjuk kerja peserta didik dalam mengikuti arahan guru dalam memberikan materi.

2. Evaluasi Proses

- a) Kesesuaian program dengan jadwal
- b) Respon siswa antusias atau tidak ketika megikuti proses layanan
- c) Kehadiran siswa dan keaktifan siswa ketika proses
- d) Ketersediaan sarana prasarana.

M. Tindak Lanjut :

Siswa yang belum mampu memprioritaskan dirinya untuk sekolah dan bekerja dapat diberikan bimbingan individual maupun bimbingan kelompok.

N. Referensi :

<http://belajarbahasainggrisonlinegratis.blogspot.com/2012/04/cara-mengatur-waktu-belajar-yang.html>

<http://www.youtube.com/watch?v=Bn-47l554jk>

<http://irham93.blogspot.com/2013/08/cara-mengatur-waktu-belajar-secara.html>

Yogyakarta, 1 September 2014

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL (RSBI)
Terakreditasi A Tahun 2008

Jl. Pramuka No. 62 Giwangan, Telp. (0274) 372778 Fax. (0274) 411106 Yogyakarta 55163
Website: www.info@smkmuh3-yog.sch.id E-mail : info@smkmuh3-yog.sch.id



SATUAN LAYANAN (SATLAN)

BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Layanan : Melatih Daya Ingat dan Konsentrasi Belajar.
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Belajar
- C. Fungsi Layanan : Pengembangan
- D. Komponen Program : Bimbingan Klasikal
- E. Tujuan Layanan :
1. Siswa dapat mengetahui pengertian, dan faktor yang mempengaruhi konsentrasi
 2. Siswa dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat dalam belajar.
- F. Metode Layanan : Games, diskusi, tanya jawab
- G. Sasaran Layanan : Siswa kelas X
- H. Hari/ Tanggal Pelaksanaan :
- I. Tempat Pelaksanaan : Ruang Kelas
- J. Alokasi Waktu : 1x45 menit
- K. Alat dan Bahan : Kertas HVS
- L. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas.	5 menit

	c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari ini.	
KegiatanInti	a. Guru BK memberikan ice break dulu agar siswa bisa ceria dalam kelas b. Guru BK menjelaskan mengenai konsentrasi belajar. c. Guru BK menyampaikan faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar. d. Guru BK membagi siswa dalam beberapa kelompok kecil, kemudian siswa dibagikan lembar pertanyaan games konsentrasi. e. Siswa menjawab semua pertanyaan yang ada di game konsentrasi. f. Siswa diharapkan mampu menilai bagaimana konsentrasinya dalam melakukan game tersebut	30 menit
Penutup	a. Siswa diharapkan menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan. b. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam	10 Menit

M. Evaluasi :

3. Evaluasi Hasil

d) Pemahaman siswa mengenai materi

Menilai kemampuan siswa dalam memahami materi mengenai mengatasi hidup boros.

e) Sikap siswa dalam penerimaan layanan

Antusiasme siswa dalam menerima materi yang diberikan

f) Unjuk kerja siswa dalam kegiatan layanan

Mengamati unjuk kerja peserta didik dalam mengikuti arahan guru dalam memberikan materi.

4. Evaluasi Proses

e) Kesesuaian program dengan jadwal

f) Respon siswa antusias atau tidak ketika mengikuti proses layanan

g) Kehadiran siswa dan keaktifan siswa ketika proses

h) Ketersediaan sarana prasarana.

N. Tindak Lanjut :

Siswa yang mengalami kesulitan tinggi dalam berkonsentrasi dapat melakukan konseling individual untuk diagnosis yang lebih lanjut

O. Referensi :

<http://belajarpsikologi.com/tips-cara-meningkatkan-konsentrasi-belajar-anak/>

Yogyakarta, 17 September 2014

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727. 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007

Lampiran materi

Melatih Daya Ingat dan Konsentrasi Belajar.

Pengertian konsentrasi adalah pemusatan perhatian, pikiran dan jiwa dan fisik pada sebuah objek. Konsentrasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia “Pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal.” Dalam hal ini, konsentrasi yang akan dibahas yakni terkait dengan konsentrasi belajar.

Dalam psikologi umum (2003) dalam Nugraha (2008), “Konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memusatkan pikiran terhadap aktifitas belajar”.

Pengertian konsentrasi menurut Sumartno (2004) dalam Rachman (2010) yakni: Konsentrasi belajar siswa merupakan suatu perilaku dan fokus perhatian siswa untuk dapat memperhatikan dengan baik dalam setiap pelaksanaan pembelajaran, serta dapat memahami setiap materi pelajaran yang telah diberikan.

Banyak faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar. Menurut (Tonie Nase: 2007) Konsentrasi belajar siswa, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti di bawah ini:

A. Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi kemampuan dalam berkonsentrasi, kita akan dapat memaksimalkan kemampuan konsentrasi. Jika kita dapat mengetahui faktor apa saja yang berpengaruh terhadap konsentrasi, kita mampu menggunakan kemampuan kita pada saat dan suasana yang tepat. Faktor lingkungan yang mempengaruhi konsentrasi belajar adalah suara, pencahayaan, temperatur, dan desain belajar.

1. Suara. Setiap orang memiliki reaksi yang berbeda terhadap suara, ada yang menyukai belajar sambil mendengarkan musik, belajar ditempat ramai, dan bersama teman. Tetapi ada yang hanya dapat belajar ditempat yang tenang tanpa suara, atau ada juga yang dapat belajar ditempat dalam keadaan apapun.

2. **Pencahayaan.** Pencahayaan merupakan salah satu faktor yang pengaruhnya kurang begitu dirasakan dibandingkan pengaruh suara, tetapi terdapat juga seseorang yang senang belajar ditempat terang, atau senang belajar ditempat yang gelap, tetapi kenyamanan visual dapat juga digolongkan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kenyamanan di dalam ruangan maupun bangunan.
3. **Temperatur.** Temperatur sama seperti faktor pencahayaan, merupakan faktor yang pengaruhnya kurang begitu dirasakan dibandingkan pengaruh suara, tetapi terdapat juga seseorang yang senang belajar ditempat dingin, atau senang belajar ditempat yang hangat, dan juga senang belajar ditempat dingin maupun hangat.
4. **Desain Belajar.** Desain belajar merupakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh juga, yaitu sebagai media atau sarana dalam belajar, seperti halnya terdapat seseorang yang senang belajar ditempat santai sambil duduk di kursi, sofa, tempat tidur, maupun di karpet. Cara tersebut merupakan salah satu cara yang dapat membuat kita lebih dapat berkonsentrasi.

B. Modalitas Belajar

Modalitas belajar yang menentukan siswa dapat memproses setiap informasi yang diterima. Konsentrasi dalam belajar dan kreativitas guru dalam mengembangkan strategi dan metode pembelajaran di kelas akan meningkatkan konsentrasi belajar siswa sehingga hasil belajarnya pun akan meningkat pula.

Semakin banyak informasi yang diterima dan diserap oleh siswa, maka kemampuan berkonsentrasi pun harus semakin baik dan fokus dalam mengikuti setiap proses pembelajaran. Banyak cara yang ditawarkan oleh para ahli dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa, misalnya dengan cara meningkatkan gelombang alfa agar setiap siswa dapat berkonsentrasi dengan baik (Depoter,dkk; 2000), kemudian dapat juga dengan mengatur posisi tubuh pada saat belajar, dan mempelajari materi (informasi) sesuai dengan karakteristik siswa itu sendiri.

C. Psikologi

Faktor psikologi juga dapat mempengaruhi bagaimana sikap dan perilaku siswa dalam berkonsentrasi, misalnya karena adanya masalah dalam lingkungan sekitar dan keluarga, hal ini tentunya akan mempengaruhi psikologi siswa, karena siswa akan kehilangan semangat dan motivasi belajar mereka, tentunya akan berpengaruh juga terhadap tingkat konsentrasi siswa yang akan semakin menurun.

CARA MENINGKATKAN DAYA INGAT

Ingatan yang tinggi merupakan suatu keuntungan yang sangat berharga. Berikut ini cara - cara meningkatkan daya ingat.

1. Perhatian.

Bila kita ingin selalu mengingat apa yang dikatakan seseorang, perhatikanlah dengan baik apa yang dikatakan orang tersebut. Perhatikan setiap detil dari perkataannya. Pusatkan sepenuhnya perhatian kita pada lawan bicara yang ada di hadapan kita.

2. Gunakan seluruh panca indera anda.

Semakin banyak anda menggunakan panca indera dalam memperhatikan sesuatu maka akan semakin lama ingatan terhadap hal tersebut membekas di otak anda. Lihat, rasakan, dan hayati apa yang mengalir dari setiap ucapan orang tersebut.

3. Hubungkan dengan sesuatu.

Menghubungkan suatu benda dengan benda yang lain akan membantu anda mengingat benda tersebut. Misalnya anda bertemu seseorang lalu anda ingin mengingat namanya, perhatikan dengan seksama apa yang unik atau berbeda dari orang tersebut. Si Ani yang berambut lurus dan bermata indah badannya harum bagaikan bunga mawar. Semakin unik hubungan yang anda buat maka akan semakin bagus ingatan anda terhadap orang tersebut.

4. Antusiaslah dalam melakukan sesuatu.

Semakin antusias dan senang anda terhadap sesuatu atau seseorang maka akan semakin mudah anda mengingatnya dalam jangka waktu lama. Bila anda menyukai sesuatu atau seseorang maka anda akan

sangat memperhatikannya dan anda akan menggunakan seluruh panca indera anda untuk merasakannya. Bahkan anda akan menghubungkannya dengan sesuatu benda yang menarik sehingga bila anda melihat benda tersebut maka anda akan kembali mengingatnya.

5. Ulangi.

Ulangi, ulangi dan ulangi apa yang ingin anda ingat. Para ahli dibidang per-otakan mengatakan bahwa otak manusia hanya mampu mengingat 7 bagian informasi dalam kurang dari 30 detik. Jika anda ingin lebih lama mengingat maka anda harus selalu mengulangi dalam benak apa yang ingin anda ingat.

6. Olah ragalah yang cukup.

Olah raga terutama yang meningkatkan sirkulasi oksigen ke otak akan meningkatkan fungsi otak secara maksimal. Mengingat adalah salah satu fungsi otak yang sangat penting.

7. Kendalikan stress anda.

Stress akan meningkatkan kadar hormon kortisol yang mengganggu fungsi otak akibat matinya sel saraf otak. Stress juga akan mengganggu selera makan dan tidur anda yang pada gilirannya akan berdampak pula pada kemampuan daya ingat. Salah satu cara untuk mengendalikan stress adalah dengan berolah raga.

8. Tidurlah yang cukup.

Saat kita terlelap terutama beberapa jam di awal tidur, otak kita akan menyibukan diri memproses segala informasi yang kita pelajari sebelumnya. Hal ini tentu akan menambah kemampuan daya ingat.

CARA MENINGKATKAN KONSENTRASI

Dalam konsentrasi, kita mengumpulkan semua energi yang terpecah untuk fokus hanya kepada satu hal. Apabila kita benar - benar menguasainya, konsentrasi memiliki manfaat yang luar biasa terhadap hidup kita. Konsentrasi dapat meningkatkan produktivitas dan memberikan ketenangan pikiran.

Hal terpenting dalam proses belajar adalah konsentrasi belajar anak. Anak akan mudah menangkap materi pelajaran jika anak merasa nyaman dan dapat berkonsentrasi dalam belajar. Pertanyaan saya, Apakah anak anda sudah meningkatkan konsentrasi belajarnya?

1. Fokus

Konsentrasi berarti kita dapat memfokuskan pikiran kepada satu hal. Konsentrasi mencakup konsentrasi dalam tulisan dan menyelesaikan masalah. Apapun aktivitas kita, criteria yang paling penting adalah untuk fokus, konsentrasi dan atentif kepada aktifitas yang sedang berlangsung. Konsentrasi akan menjadi tidak berarti apabila kita diganggu oleh beberapa hal lain pada saat yang bersama. Apabila kita dapat fokus, kita akan bisa mendapatkan intensitas luar biasa yang akan membuat kita menyelesaikan tugas - tugas dengan lebih cepat.

2. Belajar Mengontrol Pikiran

Batu sandungan yang utama terhadap konsentrasi adalah gangguan yang tidak diinginkan yang muncul dalam pikiran kita. Gangguan ini akan menghalangi usaha kita untuk mencapai konsentrasi penuh. Solusi satu - satunya adalah belajar untuk mengontrol dan menenangkan pikiran kita. Hal pertama yang harus diperhatikan adalah kita tidak memiliki pilihan untuk menerima ato menolak pikiran; jangan sampai kita merasa menjadi korban dari pikiran kita sendiri. Hal kedua adalah kita harus mengawasi pikiran kita secara sadar dan mencegah diri kita agar tidak terpengaruh gangguan apapun yang dapat mempengaruhi konsentrasi kita. Pada saat kita memulai suatu project, sangatlah mudah untuk bermimpi dan kehilangan fokus. Yang kita butuhkan adalah ketekunan untuk berkonsentrasi tanpa pikiran yang mengganggu. Apabila kita memiliki keinginan itu, konsentrasi akan menjadi lebih mudah.

3. Praktek

Konsentrasi adalah merupakan suatu aktivitas. Tentu saja, semakin kita praktekkan dan latih, akan semakin baik pula kemampuan konsentrasi kita. Kita tentunya tidak mengharapkan untuk bisa menjadi hebat tanpa pelatihan. Sama juga halnya dengan konsentrasi. Konsentrasi adalah seperti otot tubuh, semakin kita melatihnya, maka akan semakin kuat pula jadinya. Memang tidak ada latihan khusus yang spesifik untuk konsentrasi, namun hidup memberikan begitu banyak kesempatan bagi kita untuk melatih konsentrasi. Kuncinya adalah untuk selalu mengambil kesempatan untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi.

4. Meditasi

Meditasi, nyata dapat meningkatkan kekuatan konsentrasi. Sebenarnya pada saat kita mencoba untuk meditasi, hal penting yang harus pertama kita kuasai adalah konsentrasi. Meditasi setiap hari dapat memberikan kita kesempatan untuk melatih teknik konsentrasi. Hal ini dapat dilakukan dengan mengkonsentrasikan pikiran kepada satu lilin atau hanya mengkonsentrasikan pernafasan. Latihan ini sangat sederhana, namun efektif.

6. Perhatikan Kondisi Fisik

Kekuatan konsentrasi bergantung kepada kondisi fisik kita. Apabila kita merasa lelah atau kurang sehat, konsentrasi akan menjadi lebih sulit. Konsentrasi tentu saja masih dapat dilakukan, hanya saja akan menjadi lebih sulit. namun kita harus mencoba membuat hidup lebih mudah untuk diri kita sendiri; kita harus memberikan prioritas kepada kesehatan kita - cukup tidur, jaga tubuh agar tetap fit. Olahraga membantu kita untuk meningkatkan konsentrasi. Mengurangi berat badan, menjernihkan pikiran dan menciptakan dinamisme juga akan sangat membantu. Apabila Anda merasa sulit untuk berkonsentrasi, kami menyediakan solusinya; tubuh yang sehat dan olahraga dijamin akan membantu meningkatkan kekuatan konsentrasi.

Pedoman Permainan

Tes Konsentrasi

Petunjuk: jawab pertanyaan 1 demi 1 dengan spontan, jangan kelamaan bermikirnya. Ingat, konsentrasi

- SECTION 1 -

Pertanyaan:

- 1) Apa warna kertas HVS?
- 2) Apa warna awan?
- 3) Apa warna tisu?
- 4) Apa yang diminum sapi? (Jika anda menjawab susu, berarti anda kurang berkonsentrasi)

- SECTION 2 -

Pertanyaan:

- 1) Apa warna kecap?
- 2) Apa warna tulisan ini?
- 3) Apa warna aspal?
- 4) Kapan kelelawar tidur? (Jika anda menjawab malam hari, berarti anda kurang berkonsentrasi)

- SECTION 3 -

Pertanyaan:

- 1) Apa warna mentimun?
- 2) Apa warna daun kelapa?
- 3) Apa warna umum daun?
- 4) Apa makanannya macan? (Jika anda menjawab rumput, berarti anda kurang berkonsentrasi)

Lampiran 3

Pedoman Diskusi Kelompok

- a. Apa yang kamu peroleh dari permainan tes konsentrasi?
- b. Apa yang membuat kamu dapat berkonsentrasi saat menjawab pertanyaan yang diajukan?
- c. Hal apa yang mempengaruhi kamu tidak dapat berkonsentrasi dalam menjawab permainan tes konsentrasi ini?
- d. Apa manfaat yang kamu dapat ambil dalam permainan tes konsentrasi ini?
- e. Bagaimana perasaan kamu mengikuti permainan tes konsentrasi ini.



SATUAN LAYANAN (SATLAN)
BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : Menjadi Pribadi yang Pandai Bersyukur
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
- C. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- D. Komponen Program : Layanan dasar
- E. Tujuan Layanan :
1. Siswa mampu memahami arti bersyukur
 2. Siswa dapat menerima setiap hal yang dialami dalam hidupnya dengan penuh rasa ikhlas.
 3. Siswa dapat mengamalkan segala bentuk rasa syukurnya di dalam kehidupan.
- F. Metode Layanan : Ceramah, Diskusi, dan Video
- G. Sasaran Layanan : Siswa kelas X
- H. Hari/Tanggal Pelaksanaan : Senin, 1 September 2014
- I. Tempat Pelaksanaan : Ruang kelas
- J. Alokasi Waktu : 1x 45 menit
- K. Alat / Bahan : Video interaktif, powerpoint, LCD, Laptop.

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa.	5 menit

	<p>b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas.</p> <p>c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari ini.</p>	
Kegiatan Inti	<p>g. Guru BK menyampaikan materi mengenai arti bersyukur.</p> <p>h. Siswa diharap menyampaikan pendapatnya mengenai arti syukur.</p> <p>i. Guru BK memperlihatkan video mengenai orang yang memiliki keterbatasan, agar siswa bisa mensyukuri atas kelebihan yang dimiliki.</p> <p>j. Siswa diharap mampu menceritakan pengalamannya dalam mengamalkan sikap bersyukur.</p>	30 menit
Penutup	<p>c. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan.</p> <p>d. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam</p>	10 menit

L. Evaluasi :

5. Evaluasi Hasil

a) Pemahaman siswa mengenai materi

Menilai kemampuan siswa dalam memahami materi mengenai bersyukur.

b) Sikap siswa dalam penerimaan layanan

Antusiasme siswa dalam menerima materi yang diberikan

c) Unjuk kerja siswa dalam kegiatan layanan

Mengamati unjuk kerja peserta didik dalam mengikuti arahan guru dalam memberikan materi.

6. Evaluasi Proses

- i) Kesesuaian program dengan jadwal
- j) Respon siswa antusias atau tidak ketika mengikuti proses layanan
- k) Kehadiran siswa dan keaktifan siswa ketika proses
- l) Ketersediaan sarana prasarana.

M. Tindak Lanjut :

Siswa yang belum mampu merumuskan tentang arti bersyukur diberi layanan lanjutan berupa bimbingan individual maupun bimbingan kelompok .

N. Referensi :

<http://renunganislami.net>

olympiade orang cacat <http://www.youtube.com/watch?v=wLtiEieF1Y8>

Yogyakarta, 1 September 2014

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727. 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007

Lampiran materi

Kiat Ampuh untuk Menjadi Pribadi yang Mudah Bersyukur

Dunia ini fana. Manusia hidup di dunia sekejap saja. Toh, kehidupan dunia yang hanya sementara ini nyatanya telah menjebak banyak manusia untuk tenggelam mencari kesenangan yang seolah tidak ada habisnya. Kehidupan akhirat yang kekal abadi pun kemudian terlupakan.

Ya, keinginan manusia akan kesenangan hidup ini seolah tidak ada batasnya. Setelah terpenuhi satu keinginan, akan muncul keinginan yang lain, begitu seterusnya.

Hingga segala cara akan ditempuh demi menggapai keinginan akan kesenangan atas segala hal yang bersifat duniawi, tidak peduli lagi baik buruk, halal haram, dan dosa serta neraka. Yang penting dapat hidup senang bergelimang harta dan memiliki kedudukan.

Seandainya manusia mengetahui betapa kehidupan akhirat itulah sebenarnya kehidupan, kehidupan yang tidak ada lagi kematian, tentu mereka akan mengambil apa-apa yang ada dalam kehidupan dunia ini sedikit saja dan seperlunya. Sayangnya, kesadaran akan hal ini faktanya tidak dimiliki semua orang. Hingga mereka menjadi sedemikian rakus. Ibaratnya, seluruh isi dunia ini pun masih kurang untuk memuaskan keserakahannya.

Kita tentu berlindung kepada Allah dari sifat rakus dan selalu merasa kurang ini sehingga tidak terjerumus melakukan tindakan-tindakan yang dilarang karena memperturutkan hasrat duniawi. Cara paling ampuh untuk membentengi diri dari sifat serakah dan tidak pernah puas adalah senantiasa bersyukur.

Bersyukur akan mendekatkan diri kita kepada Allah SWT. Dengan bersyukur kita akan selalu merasa cukup dengan nikmat yang limpahkan Allah, sedikit atau banyak. Bersyukur juga akan menjadikan kita tetap rendah hati dan jauh dari sifat sombong sebab kita menyadari bahwa semua yang ada pada diri kita sekarang adalah pemberian Allah semata.

Bersyukur akan membuat jiwa kita diliputi kasih sayang, baik kepada sesama manusia maupun alam. Sebab, dengan kesyukuran kita, kita akan memiliki kesanggupan untuk berbagi dan melindungi. Bukan mengeksploitasi dan menerkam sesama manusia serta alam hanya demi menumpuk harta dunia.

Rasa syukur akan membuat hati dan jiwa kita tenteram. Kita tidak akan gelisah oleh banyaknya keinginan yang belum terpenuhi dan ambisi yang belum tercapai. Sungguh syukur akan membuat hidup kita menjadi indah dan bahagia. Allah pun memerintahkan kepada manusia agar senantiasa bersyukur, sebagaimana diterangkan dalam banyak ayat Al-Qur'an. Allah juga menjanjikan bahwa siapa yang bersyukur pasti akan ditambah nikmatnya. Sebaliknya, bagi siapa kufur atas nikmat Allah, maka ia akan mendapatkan siksa yang pedih.

Sifat penuh rasa syukur akan memuliakan kedudukan seorang insan. Sebaliknya, tanpa rasa syukur, seseorang hanya akan menjadi pribadi pengeluh, selalu merasa kurang, tidak ingat untuk berbagi, bahkan sanggup melakukan cara apa saja demi mewujudkan ambisi atau menyedap kesenangan hidup yang tiada berujung.

Lantas, bagaimana caranya agar kita dapat menjadi orang yang senantiasa bersyukur? Kita dapat menjadi hamba Allah yang mudah bersyukur dengan membiasakan diri melakukan hal-hal berikut ini.

1. Melihat ke bawah untuk urusan duniawi Dengan melihat ke bawah, kita akan mengetahui bahwa kita jauh lebih beruntung dan jauh lebih kaya dibandingkan jutaan manusia di muka bumi ini. Banyak saudara kita yang tidak dapat makan, tidak memiliki tempat tinggal, menderita penyakit parah, hidup di daerah konflik, atau mengalami musibah bencana alam. Dibandingkan dengan mereka, bukankah apa yang ada pada diri kita jauh lebih baik? Jadi, tidak ada alasan kita tidak bersyukur bukan?
2. Selalu mengingat nikmat yang kita terima dari Allah Kita tidak mungkin dapat menghitung nikmat yang kita terima dari Allah SWT saking banyaknya nikmat tersebut. Namun, selalu mengingat sebagian nikmat tersebut akan membawa kita pada rasa syukur.
3. Selalu mengucapkan alhamdulillah Ucapan alhamdulillah yang kita ucapkan setiap kali mendapatkan karunia dari Allah akan mengingatkan kita betapa Allah adalah Maha Pengasih dan Penyayang, yang selalu memberikan yang terbaik bagi manusia. Ucapan ini akan mengingatkan kita agar tidak lupa bersyukur.
4. Membiasakan diri untuk mengucapkan terima kasih Ucapan terima kasih yang kita ucapkan setiap kali menerima kebaikan dari orang akan membiasakan kita untuk senantiasa bersyukur atas hal baik yang kita terima.
5. Berhenti mengeluh Ketika menghadapi kenyataan yang tidak sesuai harapan, kita kerap kali tergoda untuk mengeluh. Mulailah mengubah kebiasaan ini. Lebih baik berhenti mengeluh dan segera produktif berkarya sehingga hasil yang baik akan kita dapat dan kita pun akan lebih mudah bagi kita untuk bersyukur.

sumber : <http://renunganislami.net>



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL (RSBI)
Terakreditasi A Tahun 2008

Jl. Pramuka No. 62 Giwangan , Telp. (0274) 372778 Fax. (0274) 411106 Yogyakarta 55163
Website: www.info@smkmuh3-yog.sch.id E-mail : info@smkmuh3-yog.sch.id



SATUAN LAYANAN (SATLAN)
BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : Manajemen Waktu Belajar
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Belajar
- C. Fungsi Layanan : Preventif
- D. Komponen Program : Layanan dasar
- E. Tujuan Layanan :
1. Siswa mampu merumuskan alokasi waktu kegiatan-kegiatannya.
 2. Siswa dapat mengatur waktunya untuk belajar.
 3. Siswa dapat mengatur jadwal belajarnya secara efektif.
- F. Metode Layanan : Ceramah
- G. Sasaran Layanan : Siswa kelas XII
- H. Hari/Tanggal Pelaksanaan : 8 Agustus 2014
- I. Tempat Pelaksanaan : Ruang kelas
- J. Alokasi Waktu : 1x 45 menit
- K. Alat / Bahan : Video interaktif, powerpoint, LCD, Laptop.

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas. c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari ini.	5 menit

Kegiatan Inti	k. Guru BK menyampaikan materi mengenai manajemen waktu belajar. l. Siswa diharap membuat jadwal pelajarannya sendiri. m. Siswa diharap menjelaskan jadwal yang telah dibuatnya.	30 menit
Penutup	e. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan. f. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam	10 menit

L. Evaluasi :

7. Evaluasi Hasil

a) Pemahaman siswa mengenai materi

Menilai kemampuan siswa dalam memahami materi mengenai manajemen waktu belajar.

b) Sikap siswa dalam penerimaan layanan

Antusiasme siswa dalam menerima materi yang diberikan

c) Unjuk kerja siswa dalam kegiatan layanan

Mengamati unjuk kerja peserta didik dalam mengikuti arahan guru dalam memberikan materi.

8. Evaluasi Proses

a) Kesesuaian program dengan jadwal

b) Respon siswa antusias atau tidak ketika megikuti proses layanan

c) Kehadiran siswa dan keaktifan siswa ketika proses

d) Ketersediaan sarana prasarana.

M. Tindak Lanjut :

Siswa yang belum mampu merumuskan jadwal belajarnya akan dibantu dengan layanan bimbingan atau konseling individual.

N. Referensi :

<http://belajarbahasainggrisonlinegratis.blogspot.com/2012/04/cara-mengatur-waktu-belajar-yang.html>

<http://www.youtube.com/watch?v=Bn-47l554jk>

<http://irham93.blogspot.com/2013/08/cara-mengatur-waktu-belajar-secara.html>

Yogyakarta, 08 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727. 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007

Lampiran Materi Bimbingan Klasikal

Cara Mengatur Waktu Belajar Yang Menyenangkan



Belajar adalah suatu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap orang, terutama oleh para pelajar. Hal ini merupakan usaha untuk memperoleh serapan ilmu yang maksimal. Agar sistem penyerapan ilmu menjadi maksimal belajar sebaiknya jangan hanya dilakukan di sekolah saja. Tapi, perlu dilakukan di rumah. Di rumah belajar itu bisa sangat termanajemen dengan adanya pengawasan dari orang tua. Akan tetapi tidak semua orang beruntung dalam hal ini. Banyak para pelajar yang mempunyai orang tua yang super sibuk sehingga tidak sempat lagi mengawasi anak-anaknya untuk belajar.

Dalam kasus ini, kemandirian anak sangatlah diperlukan. Tanpa adanya kontrol dari orang tua, hendaknya pelajar tersebut dapat menggunakan waktunya dengan baik, dapat mengatur waktu dengan maksimal. Sehingga tidak dihabiskan hanya dengan bermain. Berikut ini cara-cara untuk mengatur waktu sehingga waktu belajar dapat terkoordinir dengan baik.

Membuat daftar "Kerjaan". Tulislah hal-hal yang harus kamu kerjakan, kemudian putuskan apa yang dikerjakan sekarang, apa yang dikerjakan nanti, apa yang dikerjakan orang lain, dan apa yang bisa ditunda dulu pengerjaannya.

Membuat jadwal harian/mingguan. Catat janji temu, kelas dan pertemuan pada buku/tabel kronologis. Selalu mengetahui jadwal selama sehari, dan selalu pergi tidur dengan mengetahui kamu sudah siap untuk menyambut besok.

Merencanakan jadwal yang lebih panjang. Gunakan jadwal bulanan sehingga kamu selalu bisa merencanakan kegiatanmu lebih dulu. Jadwal ini juga bisa mengingatkanmu untuk membuat waktu luangmu dengan lebih nyaman.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam membuat rencana belajar yang efektif:

- Beri waktu yang cukup untuk tidur, makan dan kegiatan hiburan.
- Prioritaskan tugas-tugas.
- Luangkan waktu untuk diskusi atau mengulang bahan sebelum kelas.
- Atur waktu untuk mengulang langsung bahan pelajaran setelah kelas. Ingatlah bahwa kemungkinan terbesar untuk lupa terjadi dalam waktu 24 jam tanpa review.
- Jadwalkan waktu 50 menit untuk setiap sesi belajar.
- Pilih tempat yang nyaman (tidak mengganggu konsentrasi) untuk belajar.
- Rencanakan juga "deadline".
- Jadwalkan waktu belajarmu sebanyak mungkin pada pagi/siang/sore hari.
- Jadwalkan review bahan pelajaran mingguan.
- Hati-hati, jangan sampai diperbudak oleh jadwalmu sendiri!

Menurut para ahli, waktu yang efektif untuk para pelajar menyerap ilmu adalah 3-10 menit. Jika kita perhatikan realita yang ada, pendapat para ahli ini ada benarnya juga. Saya pribadi jika belajar terlalu lama, yang ada hanya pusing, capek, dan lain-lain. Dikarenakan hal itu ilmu yang masuk hanyalah sedikit dan terkadang tidak bertahan lama di otak atau cepat lupanya.

Bila sesuai pendapat para ahli tersebut, berikut ini contoh rencana belajar yang efektif:

1. Belajarlah dengan rutin setiap hari tetapi dengan frekuensi waktu yang tidak terlalu lama. Banyak pelajar malas belajar setiap hari dan waktu belajar favorit mereka adalah ketika ingin ujian saja. Mereka mulai mengobrak abrik buku catatan mereka yang begitu banyak. Perlu diketahui hal ini tidaklah baik karena kapasitas otak kita terbatas dan tidak mampu menampung materi pelajaran yang menumpuk dalam satu hari itu saja.

2. Atur waktu belajar anda sekita 5-10 menit saja. Misalnya: setelah pulang sekolah, makan siang kemudian istirahat. Setelah istirahat luangkan waktu 5 atau 10 menit membaca buku atau mempelajari materi yang ingin anda pelajari. Setelah magrib/isyah luangkan waktu 5 atau 10 menit untuk belajar lagi kemudian tidur. Bangun pagi untuk sholat subuh bagi yang muslim, kemudian setelah itu luangkan waktu 5-10 untuk belajar. (ini hanya contoh dari saya, jika waktu belajar anda bisa anda atur sesuka anda akan tetapi sesuai pendapat para ahli diatas, aturlah waktu belajar yang tidak terlalu lama tetapi dengan frekuensi sering atau beberapa kali dalam sehari.)
3. Dahulukan pelajaran yang dianggap sulit. Jadi dalam satu hari anda bisa belajar bukan hanya satu mata pelajaran saja. Misalnya setelah istirahat siang belajar Bahasa Inggris, setelah magrib/isyah belajar MTK, setelah subuh belajar Kimia atau mengerjakan PR sekolah.

Inilah tips cara mengatur waktu belajar yang efektif. Semoga dengan ini belajar bukan lagi suatu hal yang sulit dan membebankan bagi kita semua apalagi sebagai siswa. Dengan ini semoga belajar menjadi kegiatan yang menyenangkan.

Cara mudah menyusun jadwal belajar

- a. Atur waktu belajar Anda, sesuaikan dengan jumlah pelajaran
- b. Gunakan batasan waktu dalam mempelajari tiap-tiap pelajaran
- c. Jangan terlalu memforsir waktu Anda untuk belajar
- d. Atur juga waktu Anda untuk refreshing
- e. Luangkan waktu juga untuk beribadah dan berdoa

Sumber:

<http://belajarbahasainggrisonlinegratis.blogspot.com/2012/04/cara-mengatur-waktu-belajar-yang.html>

<http://www.youtube.com/watch?v=Bn-47l554jk>

<http://irham93.blogspot.com/2013/08/cara-mengatur-waktu-belajar-secara.html>



SATUAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : Merencanakan Karir di Masa Depan
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Karir
- C. Fungsi Layanan : Preventif
- D. Komponen Program : Layanan dasar
- E. Tujuan Layanan :
1. Siswa dapat memiliki cita – cita , harapan dan impian karir di masa depan.
 2. Siswa mampu merencanakan karir masa depan dengan matang.
 3. Siswa mengetahui cara untuk bisa meraih impian karir tersebut.
 4. Siswa dapat meraih impian tersebut.
- F. Metode Layanan : *Exspresive Drawing*
- G. Sasaran Layanan : Siswa kelas XI
- H. Hari/Tanggal Pelaksanaan : 20 Agustus 2014
- I. Tempat Pelaksanaan : Ruang kelas
- J. Alokasi Waktu : 1x 45 menit
- K. Alat / Bahan : Kertas HVS dan pensil / spidol berwarna
- L. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Waktu
-------	----------	-------

Pendahuluan	<p>a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa.</p> <p>b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas.</p> <p>c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari ini.</p>	5 menit
Kegiatan Inti	<p>n. Guru BK mengarahkan siswa agar menyiapkan kertas dan drawingnya.</p> <p>o. Guru BK mengarahkan siswa agar membuat gambar tentang cita – cita, harapan dan mimpinya di masa yang akan datang.</p> <p>p. Siswa diharap menjelaskan gambar yang telah di buatnya sendiri.</p>	30 menit
Penutup	<p>g. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan.</p> <p>h. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam</p>	10 menit

M. Evaluasi :

9. Evaluasi Hasil

a) Pemahaman siswa mengenai materi

Menilai kemampuan siswa dalam memahami materi mengenai merencanakan karir di masa depan.

b) Sikap siswa dalam penerimaan layanan

Antusiasme siswa dalam menerima materi yang diberikan

c) Unjuk kerja siswa dalam kegiatan layanan

Mengamati unjuk kerja peserta didik dalam mengikuti arahan guru dalam memberikan materi.

10. Evaluasi Proses

- a) Kesesuaian program dengan jadwal
- b) Respon siswa antusias atau tidak ketika mengikuti proses layanan
- c) Kehadiran siswa dan keaktifan siswa ketika proses
- d) Ketersediaan sarana prasarana

N. Tindak Lanjut :

Siswa yang belum mampu merencanakan karir di masa depan akan dibantu dengan layanan bimbingan atau konseling individual.

O. Referensi :

<http://www.bksmkn3jogja.org/2010/05/merencanakan-karir-dimasa-depan.html>

Yogyakarta, 20 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007

Lampiran Materi

Merencanakan Karir di Masa Depan

Arti dan Pentingnya Perencanaan Karir

Memperoleh karir atau pekerjaan yang layak dan sesuai harapan, merupakan salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia yang sehat, di mana pun dan kapan pun mereka berada. Betapa orang akan merasa sangat susah dan gelisah jika tidak memiliki pekerjaan yang jelas, apalagi kalau sampai menjadi penganggur. Demikian pula banyak orang yang mengalami stres dan frustrasi dalam hidup ini karena masalah pekerjaan.

Menggapai karir yang gemilang tidak didapatkan hanya dengan melewati proses semalam. Ia membutuhkan kerja keras, aktualisasi diri yang mendalam, dan kemauan untuk terus belajar. Seorang professional yang berhasil dalam karirnya adalah ia yang telah merintisnya sejak muda. Para praktisi SDM mengatakan, "Orang yang berhasil pada umumnya akan melakukan analisa serta mengetahui apa yang menjadi tujuan karirnya, apa rencana serta tindakan yang diambil untuk mencapai karir yang diharapkan".

Pengertian Karir

Pekerjaan tidak serta merta merupakan karier. Kata pekerjaan (work, job, employment) menunjuk pada setiap kegiatan yang menghasilkan barang atau jasa, sedangkan kata karier (career) lebih menunjuk pada pekerjaan atau jabatan yang ditekuni dan diyakini sebagai panggilan hidup, yang meresapi seluruh alam pikiran dan perasaan seseorang, serta mewarnai seluruh gaya hidupnya. Pada dasarnya yang dimaksud dengan karir adalah suatu pilihan .profesi atau pekerjaan yang menjadi tujuan bagi seorang individu. Karir juga dapat diartikan sebagai perkembangan dari perjalanan kehidupan kerja seseorang yang digeluti secara serius dan ditingkatkan semaksimal mungkin

Karir tertinggi (puncak karir) tidak dapat dicapai secara instant, melainkan harus dengan perencanaan matang. Cara yang paling efektif untuk meniti karir adalah dengan menggali bakat atau potensi sedini mungkin. Masa remaja merupakan saat yang paling tepat untuk meniti karir yakni dengan mengenal bakat dan minat yang dimilikinya. Sehingga nantinya seseorang tersebut tidak hanya akan berhasil meniti karir tersebut dengan sempurna, melainkan juga menggapainya dengan optimal.

Apakah perencanaan karir itu?

Perencanaan karir adalah suatu aktivitas atau kegiatan yang dilakukan secara terarah dan terfokus dengan berdasar pada potensi (minat, bakat, keyakinan, nilai-nilai) yang kita miliki untuk mendapatkan sumber penghasilan yang memungkinkan kita untuk maju dan berkembang baik secara kualitas (hidup) maupun kuantitas (kesejahteraan).

Sesungguhnya dalam perencanaan karir ini yang ditekankan bukan hanya pada pekerjaan apa yang nantinya kita peroleh, tetapi pada persiapan-persiapan yang kita lakukan. Salah satu persiapan yang sangat penting adalah memilih pendidikan dan keterampilan yang akan dikembangkan. Misalnya kalau saat ini kita berada di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) maka kita nantinya harus bisa menentukan kira-kira jurusan apa yang akan dipilih IPS, Bahasa, atau IPA.

Oleh karena itu poin-poin penting dalam Perencanaan meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. Menyadarkan diri sendiri terhadap peluang-peluang, kendala-kendala, pilihan-pilihan, dan konsekuensi yang akan dihadapi.
2. Mengidentifikasi tujuan-tujuan hidup terutama yang berkaitan dengan karir,
3. Penyusunan program pendidikan, keterampilan dan pengalaman-pengalaman yang bersifat pengembangan dalam meraih tujuan karir.

B. Langkah-Langkah Dalam Merencanakan Karir

1. Mengembangkan rencana karir. Pikirkanlah mengenai apa yang akan kita lakukan dan langkah-langkah strategis apa yang dibutuhkan untuk melakukan hal-hal yang kita inginkan.
2. Tinjaulah bakat atau kemampuan serta minat yang kita miliki. Pikirkan secara serius dan mendalam hal-hal yang kita sukai, mampu kita kerjakan dengan baik, serta nilai-nilai yang kita yakini kebenarannya.
3. Cobalah mencari tahu jenis-jenis karir atau pekerjaan yang mendekati dengan diri kita, yaitu sesuai bakat serta minat yang kita miliki, latar belakang pendidikan, kondisi kerja serta lingkungan yang kita harapkan, serta hal-hal lain yang akan memberikan kejelasan arah dan fokus karir/pekerjaan kita.
4. Selanjutnya, bandingkanlah keterampilan dan minat yang kita miliki dengan jenis karir atau pekerjaan yang akan kita pilih. Jadi karir atau pekerjaan yang

paling sesuai dan dekat dengan diri kita sangat mungkin menjadi karir atau pekerjaan kita di masa depan.

5. Kembangkanlah tujuan karir/ pekerjaan yang kita pilih. Hal ini akan menjadi panduan yang sangat penting bagi kita untuk menyusun langkah-langkah strategis selanjutnya.

6. Ikutilah pendidikan atau pelatihan yang mendekatkan kita dengan tujuan karir atau pekerjaan yang telah kita buat.

7. Hal penting yang tidak boleh dilewatkan adalah masalah keuangan. Kita mungkin akan berfikir mengenai sumber-sumber dan besarnya uang yang kita butuhkan untuk mewujudkan karir kita.

8. Cobalah minta nasehat dari beberapa sumber yang anda yakini dapat membantu anda memberikan penjelasan dan arahan mengenai karir/pekerjaan pilihan anda.

C. Rumus Dalam Memilih Karir

Richard leider, seorang konsultan karir dari Amerika Serikat, memiliki rumus moderen yang dapat mengkalkulasikan bagaimana kita dapat mewujudkan rencana karir di masa depan dengan efektif dan gemilang. Rumus yang dimilikinya adalah sebagai berikut.

$$\mathbf{Karier = T + 2P + E + V}$$

T : Talent / Bakat

2P : Passion dan Purpose

E : Environment

V : Vision

T yang berarti *talent* atau bakat.

Untuk mengetahui arah karir dan profesi yang cocok untuk kita jalani dimasa depan, cobalah mendeteksi apa saja kelebihan dan kelemahan yang kita miliki.

2P yaitu Passion dan Purpose, atau keinginan dan tujuan.

Maksudnya, dalam memilih sebuah karir, diperlukan adanya gairan atau keinginan yang kuat untuk menggapai karir tersebut dengan maksimal. Selain itu,

dibutuhkan pula tujuan dan arah yang jelas, agar pencapaian karir dimasa depan tidak salah arah. Kedua elemen ini membutuhkan kerja keras dan pengenalan diri yang mendalam agar tujuan karir yang akan dicapai dapat diarahkan dengan benar.

E atau Environment (lingkungan).

Masa remaja merupakan fase dimana kita sangat membutuhkan lingkungan sekitar untuk dapat mengembangkan kepribadian dan emosi. Lingkungan sekitar kita dapat berupa lingkungan keluarga, sekolah, atau tempat bermain. Dalam lingkungan sekitar, seseorang dapat mengasah bakat dan minatnya sedemikian rupa sehingga dapat menggapai karir yang direncanakan. Lingkungan sekitar menjadi tempat belajar dan aktualisasi diri. Oleh karena itu, pilihlah selalu lingkungan yang positif, sehingga kita tidak akan terjerumus kedalam hal-hal yang justru akan dapat menghambat karir kita dimasa depan.

V atau Vision yang berarti pandangan (visi).

Leider melihat bahwa dengan menerapkan pola visioning atau memandang jauh ke masa depan, kita akan dapat mengetahui bentuk-bentuk karir yang akan dicapai. Untuk menciptakan sebuah visi yang baik, langkah pertama adalah menggali potensi diri dan membuat perencanaan bagaimana memanfaatkan potensi tersebut untuk meraih karir yang dicita-citakan.



SATUAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : “Mengatasi Hidup Boros”
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
- C. Fungsi Layanan : Preventif
- D. Komponen Program : Layanan Dasar
- E. Tujuan Pembelajaran :
1. Siswa dapat memahami mengenai Hidup Boros.
 2. Siswa dapat mengetahui dampak Hidup Boros.
 3. Siswa memahami faktor-faktor Hidup Boros.
 4. Siswa dapat mengatasi Boros.
- F. Sasaran : Siswa SMK
- G. Kelas : XII
- H. Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit
- I. Alat dan Bahan : LCD dan Power point
- J. Metode Layanan : Bimbingan Klasikal
- K. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas. c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari ini.	5 menit
KegiatanInti	q. Guru BK memberikan ice break dulu agar siswa bisa ceria dalam kelas r. Guru BK menjelaskan mengenai Hidup Boros. s. Guru BK menyampaikan dampak dari Hidup Boros. t. Guru BK menyampaikan faktor-faktor yang mempengaruhi Hidup Boros. u. Guru BK menyampaikan upaya-upaya dalam mengatasi Hidup Boros.	30 menit
Penutup	i. Siswa diharapkan menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan. j. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam	11 Menit

L. Evaluasi :

1. Evaluasi Hasil

- a) Pemahaman siswa mengenai materi
Menilai kemampuan siswa dalam memahami materi mengenai mengatasi hidup boros.
- b) Sikap siswa dalam penerimaan layanan
Antusiasme siswa dalam menerima materi yang diberikan

- c) Unjuk kerja siswa dalam kegiatan layanan
Mengamati unjuk kerja peserta didik dalam mengikuti arahan guru dalam memberikan materi.

2. Evaluasi Proses

- a) Kesesuaian program dengan jadwal
- b) Respon siswa antusias atau tidak ketika mengikuti proses layanan
- c) Kehadiran siswa dan keaktifan siswa ketika proses
- d) Ketersediaan sarana prasarana.

M. Rencana Tindak Lanjut :

Siswa yang belum mampu mengatasi permasalahan borosnya akan diberikan layanan lanjutan berupa konseling individual.

N. Catatan : -

O. Referensi :

<http://enjaenplatinum.wordpress.com/2009/05/22/boros-dalam-kalangan-anak-sekolah/>

Yogyakarta, 18 September 2014

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727. 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007

Lampiran Materi

MENGATASI HIDUP BOROS

1. DEFINISI

Berbicara tentang boros, banyak sekali istilah yang menegaskan kata tersebut. Dalam bahasa arab boros disebut juga tabzir, kata tabzir berasal dari kata Bazara, Yubaziru, Tabziran. Dalam ilmu ekonomi kata boros cenderung berarti konsumtif yaitu perilaku konsumen yang memanfaatkan nilai uang lebih besar dari nilai produksinya untuk barang dan jasa yang bukan menjadi kebutuhan pokok. Secara istilah boros merupakan perbuatan yang dilakukan dengan cara menghambur-hamburkan uang atau barang karena kesengan atau kebiasaan. Sikap boros terjadi apabila pengeluaran melebihi dari yang seharusnya, misalnya membelanjakan uang untuk sesuatu yang tidak ada manfaatnya, membeli sesuatu yang diluar jangkauan dan lain sebagainya

Allah SWT menjelaskan dalam AL-qur'an surat Al Israa' ayat 26 yang artinya "Dan berikanlah kepada keluarga-keluarga yang dekat akan haknya, kepada orang miskin dan orang yang dalam perjalanan dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros". dari ayat tersebut dapat dipetik pelajaran bahwa sikap menghambur-hamburkan harta secara boros tidaklah diperbolehkan karna Allah SWT membenci orang yang suka menghambur-hamburkan hartanya secara boros karna sikap boros merupakan teman syaitan, akan lebih baik jika harta yang kita miliki kita manfaatkan sebaik-baiknya, misalnya ditabung untuk masa depan, memberikan bantuan kepada orang-orang yang membutuhkan seperti fakir miskin, anak yatim dan lain sebagainya. Dijelaskan pula dalam ayat lain yaitu surat Al furqan ayat 67 yang artinya "Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian". dalam ayat ini dijelaskan bahwa dalam memanfaatkan harta yang kita miliki hendaknya seimbang artinya tidak boleh boros juga tidak boleh terlalu kikir, hal ini dimaksudkan agar kita dapat mengelola keuangan sebai-baiknya.

2. DAMPAK

Menjadi masalah ketika kecenderungan yang sebenarnya wajar pada remaja ini dilakukan secara berlebihan. Pepatah “lebih besar pasak daripada tiang” berlaku di sini. Terkadang apa yang dituntut oleh remaja di luar kemampuan orang tuanya sebagai sumber dana. Hal ini menyebabkan banyak orang tua yang mengeluh saat anaknya mulai memasuki dunia remaja. Dalam hal ini, perilaku tadi telah menimbulkan masalah ekonomi pada keluarganya. Perilaku konsumtif ini dapat terus mengakar di dalam gaya hidup sekelompok remaja. Dalam perkembangannya, mereka akan menjadi orang-orang dewasa dengan gaya hidup konsumtif (boros). Gaya hidup konsumtif (boros) ini harus didukung oleh kekuatan finansial yang memadai. Masalah lebih besar terjadi apabila pencapaian tingkat finansial itu dilakukan dengan segala macam cara yang tidak sehat. Mulai dari pola bekerja yang berlebihan sehingga mengganggu belajar siswa atau sampai menggunakan cara instan seperti korupsi (membohongi orang tua). Pada akhirnya perilaku konsumtif bukan saja memiliki dampak ekonomi, tapi juga dampak psikologis, sosial bahkan etika.

Selain itu dampak dari Hidup Boros ialah :

- a. Orang bersifat boros memiliki kerugian di antaranya sebagai berikut:
- b. Suka membelanjakan uang seenaknya
- c. Tidak memiliki tabungan atau cadangan
- d. Selalu kekurangan, belum pernah cukup
- e. Pekerjaannya tidak tercapai
- f. Allah tidak menyukai pemboros

3. PENYEBAB

Faktor-faktor penyebab kecanduan rokok meliputi :

- 1) Tidak ada perencanaan sebelumnya
- 2) Kurang perawatan
- 3) Diperbudak nafsu (jaga gengsi, ingin dihormati, korban mode)
- 4) Ceroboh atau kurang perhitungan (lalai)
- 5) Kurang kendali (control)
- 6) Kecanggihan Teknologi. (hand Phone)

4. PENCEGAHAN

Kebanyakan orang yang boros akibat ketidakmampuannya melakukan pembatasan terhadap diri sendiri. Sehingga merasa bebas untuk mengeluarkan tanpa berpikir sedikitpun. Untuk itu perlu kiranya disusun sebuah perencanaan untuk mengatur tingkat konsumsi/pengeluaran kita dengan cara sebagai berikut :

- 1) menyusun anggaran belanja
- 2) mencatat pengeluaran uang
- 3) mengurangi atau memperkecil pengeluaran
- 4) mencari penghasilan tambahan
- 5) memperhitungkan belanja dengan pedoman; tepat guna, tepat waktu, tepat tempat, tepat harga, dan tepat mutu atau kualitas
- 6) Belajarlah untuk menentukan skala prioritas. Hal ini bisa dilakukan dengan cara membuat pos-pos pengeluaran dan menentukan kira-kira berapa besarnya pos tersebut. Misalnya, untuk transportasi untuk perlengkapan sekolah (seragam, alat tulis, tas dll), untuk beli pulsa, untuk jajan dan sebagainya. Serta berusahalah untuk selalu berusaha mematuhi angka yang sudah ditetapkan.
- 7) Selanjutnya hilangkan juga kebiasaan “lapar mata”, yakni istilah untuk orang yang bisa secara tiba-tiba tertarik ketika melihat suatu barang. Mereka yang “lapar mata” tidak bisa menahan keinginan untuk membeli sesuatu. Dan tidak ada orang yang bisa mengatasi “lapar mata” kecuali dirinya sendiri. Dan kebiasaan “lapar mata” merupakan salah satu sikap yang akan membuat seseorang menjadi boros.

SUMBER:

<http://enjaenplatinum.wordpress.com/2009/05/22/boros-dalam-kalangan-anak-sekolah/>



SATUAN LAYANAN (SATLAN) BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : “*Bullying*”
B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Sosial
C. Fungsi Layanan : Pengembangan
D. Komponen Program : Layanan dasar
E. Tujuan Layanan :
1. Siswa memahami dampak negatif *bullying*
2. Siswa tidak lagi melakukan tindakan *bullying* kepada teman yang lain.
3. Siswa lebih mampu untuk menghargai dan menyayangi teman
4. Siswa lebih mampu mengembangkan hubungan persahabatan
F. Metode Layanan : Ceramah
G. Sasaran Layanan : Siswa kelas XII
H. Hari/Tanggal Pelaksanaan : Senin, 5 September 2014
I. Tempat Pelaksanaan : Ruang kelas
J. Alokasi Waktu : 1x 45 menit
K. Alat / Bahan : LCD, *Powerpoint*

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas. c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari ini.	5 menit

Kegiatan Inti	v. Guru BK menyampaikan materi mengenai arti <i>Bullying</i> . w. Guru BK menjelaskan bentuk-bentuk <i>Bullying</i> dan dampak negatif dari perilaku <i>Bullying</i> x. Siswa diharap menceritakan pengalamannya tentang <i>Bullying</i>	30 menit
Penutup	k. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini (mereview lagi materi <i>Bullying</i> yang telah dibahas), kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan. l. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam	10 menit

L. Evaluasi :

11. Evaluasi Hasil

- a) Pemahaman siswa mengenai materi
Menilai kemampuan siswa dalam memahami materi mengenai *Bullying*.
- b) Sikap siswa dalam penerimaan layanan
Antusiasme siswa dalam menerima materi yang diberikan
- c) Unjuk kerja siswa dalam kegiatan layanan
Mengamati unjuk kerja peserta didik dalam mengikuti arahan guru dalam memberikan materi.

12. Evaluasi Proses

- a) Kesesuaian program dengan jadwal
- b) Respon siswa antusias atau tidak ketika megikuti proses layanan
- c) Kehadiran siswa dan keaktifan siswa ketika proses
- d) Ketersediaan sarana prasarana.

M. Tindak Lanjut :

Siswa yang memiliki pengalaman buruk mengenai *Bullying* dapat dibantu dengan kegiatan konseling individual maupun kelompok.

N. Referensi :

<http://astrinityas.blogspot.com/2012/08/apa-itu->

<http://loeguefriend.blogspot.com/2013/09/agar-tidak-dibully.html>

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Yogyakarta, 5 September 2014

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727. 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007

Lampiran Materi Bimbingan Klasikal

Apa itu Bullying?

Bullying adalah salah satu bentuk dari perilaku agresi dengan kekuatan dominan pada perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan mengganggu anak lain atau korban yang lebih lemah darinya. Victorian Departement of Education and Early Childhood Development mendefinisikan bullying terjadi jika seseorang atau sekelompok orang mengganggu atau mengancam keselamatan dan kesehatan seseorang baik secara fisik maupun psikologis, mengancam properti, reputasi atau penerimaan sosial seseorang serta dilakukan secara berulang dan terus menerus.

Bentuk-bentuk bullying antara lain seperti berikut :

1. Bullying fisik, contohnya memukul, menjegal, mendorong, meninju, menghancurkan barang orang lain, mengancam secara fisik, memelototi, dan mencuri barang.
2. Bullying psikologis, contohnya menyebarkan gosip, mengancam, gurauan yang mengolok-olok, secara sengaja mengisolasi seseorang, mendorong orang lain untuk mengasingkan seseorang secara sosial, dan menghancurkan reputasi seseorang.
3. Bullying verbal, contohnya menghina, menyindir, meneriaki dengan kasar, memanggil dengan julukan, keluarga, kecacatan, dan ketidakmampuan (example : "Eh ada sih pincang lewat").

Bullying bisa terjadi di tempat-tempat berikut ini :

1. Terjadi pada situasi di mana pengawasan yang kurang dari orang dewasa, seperti di kamar mandi sekolah, jalan masuk kelas, dan tempat bermain.
2. Sering terjadi di tempat bermain daripada di kelas. Interaksi agresif (baik secara fisik maupun verbal) muncul setiap 24 menit di tempat bermain, sedangkan di dalam kelas kemunculannya sekali setiap 37 menit.
3. Tempat bermain yang biasanya tidak diawasi oleh guru atau orang dewasa, juga sulit dideteksi karena tingginya aktivitas bermain anak-anak di

lapangan dan sering dikira sebagai salah satu bentuk permainan anak-anak misalnya permainan gulat.

4. Di dalam kelas.

Dampak bullying secara umum :

1. Pelaku

Bullying yang terjadi pada tingkat SD dapat menjadi penyebab perilaku kekerasan pada jenjang pendidikan berikutnya. Pelaku cenderung berperilaku agresif dan terlibat dalam gank serta aktivitas kenakalan lainnya. Pelaku rentan terlibat dalam kasus kriminal menginjak usia remaja.

2. Korban

Memiliki masalah emosi, akademik, dan perilaku jangka panjang. Cenderung memiliki harga diri yang rendah, lebih merasa tertekan, suka menyendiri, cemas, dan tidak aman. Bullying menimbulkan berbagai masalah yang berhubungan dengan sekolah seperti tidak suka terhadap sekolah, membolos, dan drop out.

3. Saksi

Mengalami perasaan yang tidak menyenangkan dan mengalami tekanan psikologis yang berat. Merasa terancam dan ketakutan akan menjadi korban selanjutnya. Dapat mengalami prestasi yang rendah di kelas karena perhatian masih terfokus pada bagaimana cara menghindari menjadi target bullying dari pada tugas akademik.

Apa saja yang dapat dilakukan oleh para guru untuk menangani kasus bullying di sekolah?

1. Identifikasi perilaku bullying sejak dini.
2. Fasilitas diskusi kelompok dengan siswa dan orang tua untuk membahas bullying.
3. Capai konsensus bersama mengenai bullying dan waktu yang tepat untuk mengintervensi.
4. Guru memberikan contoh bagi siswa untuk selalu berperilaku positif.
5. Meningkatkan pengawasan terhadap siswa, terutama di tempat bermain.
6. Manajemen kelas dengan menciptakan iklim kelas yang bersahabat, pengaturan tempat duduk siswa, dan penggunaan media relaksasi di kelas.

7. Membuat peraturan anti bullying di sekolah berdasarkan kesepakatan bersama dengan siswa dan orang tua. Peraturan anti bullying mengenai perilaku yang pantas untuk ditunjukkan siswa di sekolah.
8. Jumlah aturan tidak terlalu banyak dan dinyatakan dalam bentuk kalimat positif, misalnya "Perlakukan semua orang dengan baik dan hormat", "Usahakan agar semua orang merasa aman dan nyaman", serta "Tolong menolong adalah hal terpuji untuk dilakukan".

Dibuli memang sangat menyiksa batin sampai bisa mengganggu psikis korban bully dalam jangka waktu yg lama, ada rasa takut, , gelisah, depresi, dll, Ini semua karna bully. Bully biasanya dilakukan anak usia sekolah, seperti kakak kelas kepada adik kelas, yg terkuat kepada yg terlemah, dan beberapa tingkatan social.

Jadi mari baca tips berikut agar tidak dibully lagi

1. BERANI

Karna anak penakut itu sering jadi korban bully. Apabila kita berhadapan dengan pembully jangan takut, tetap tenang dan tatap matanya dengan tajam. Ini dilakukan agar kita tidak dicap sebagai anak penakut, Bila masih takut karna tatapan mata pembully melotot maka tataplah dahinya.

2. BERSAMA GURU

Pembully tidak akan bisa berbuat lebih kalau didekat guru, jadi dekatilah guru apabila disekolah, walaupun bisa sapa lah guru pagi pak/bu, bertanya kabar guru, PR, dll. Bila tukang bully melihatmu akrab dengan guru maka pembully akan resah, “bagaimana aku membullynnya kalau dia akrab dengan guru”, apalagi bila yg kita dekati guru BK, “aduh guru BK masukin bajunya”. Dia akan lebih takut.

3. DEKATILAH ORANG DEWASA

Dekati orang dewasa apabila diluar sekolah. Orang yg sudah dewasa tahu yg mana benar dan yg mana yg salah. Jadi bila kita dibully maka orang dewasa akan menengahi dan membela kita saat dibully, Tapi jangan asal dekati orang dewasa yg belum kita kenal, siapa tahu orang itu jahat, jadi dekatilah orang dewasa yg kita kenal baik.

4. JAUHI TUKANG BULLY

Bila melihat tukang bully berusaha menjauh darinya apa bila mereka berkelompok (geng) jangan sampai diri kita berada diantara salah satu dari mereka, maka kitapun sudah terjauh-jauhlah dari kata bully, bilapun pembully mendekati kita dan kita tak lagi bisa menghindarinya, kita ingat tips pertama BERANI, orang culun tidak akan dibully karna dia berani, bukan pecundang.

5. BERTEMAN DENGAN SEORANG PEMBERANI

Beraniilah berteman dengan orang pemberani, bila kita sampai dibully maka kita akan dilindungi si teman pemberani kita, jika kita berteman dengan teman pemberani kita juga akan belajar banyak menjadi orang pemberani.

6. DUDUK DIBANGKU PALING DEPAN

Duduk dibangku didepan lebih baik bukan dari pada dibelakang, bila duduk dibangku depan anda bisa dekat dengan guru, lebih mudah mendengar, dan memahami pelajaran guru saat menerangkan, dari pada dibelakang gaduh, urik, pokoknya godaan dibelakang itu lebih berat. yg harus dihindari lagi biasanya pembully suka duduk dibangku sebelah pejok belakang.

Sumber :

<http://astrinityas.blogspot.com/2012/08/apa-itu->

<http://loeguefriend.blogspot.com/2013/09/agar-tidak-dibully.html>



SATUAN LAYANAN

BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : Studi Lanjut (KULIAH)
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Karir
- C. Fungsi Layanan : Preventif
- D. Komponen Program : Layanan Dasar
- E. Tujuan Pembelajaran :
- a. Siswa dapat memahami seputar jalur-jalur masuk di perguruan tinggi.
 - b. siswa dapat menentukan pilihannya pada perguruan tinggi negeri.
 - c. siswa dapat termotivasi untuk studi lanjut atau kuliah.
- F. Sasaran : Siswa SMK
- G. Kelas : XII
- H. Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit
- I. Alat dan Bahan : LCD
- J. Metode Layanan : Bimbingan Klasikal
- K. Deskripsi Proses :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas. c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari ini.	5 menit
Kegiatan Inti	a. Guru BK memberikan ice break dulu agar siswa bisa ceria dalam kelas b. Guru BK menanyakan wawasan jalur-jalur masuk perguruan tinggi. c. Guru BK menyampaikan tentang informasi perguruan tinggi.	30 menit
Penutup	a. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan. b. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam	12 Menit

L. Rencanana Penilaian :

1. Evaluasi Hasil

- a) Pemahaman siswa mengenai materi
Menilai kemampuan siswa dalam memahami materi mengenai mengatasi hidup boros.
- b) Sikap siswa dalam penerimaan layanan
Antusiasme siswa dalam menerima materi yang diberikan
- c) Unjuk kerja siswa dalam kegiatan layanan

Mengamati unjuk kerja peserta didik dalam mengikuti arahan guru dalam memberikan materi.

2. Evaluasi Proses

- a) Kesesuaian program dengan jadwal
- b) Respon siswa antusias atau tidak ketika mengikuti proses layanan
- c) Kehadiran siswa dan keaktifan siswa ketika proses
- d) Ketersediaan sarana prasarana.

M. Rencana Tindak Lanjut :

Siswa yang masih belum jelas dalam memahami jalur masuk perguruan tinggi akan diberikan layanan lanjutan berupa bimbingan individual.

N. Catatan : -

O. Referensi :

<http://edukasi.kompasiana.com/2014/01/29/masih-bingung-dengan-istilah-istilah-seleksi-masuk-perguruan-tinggi-negeri-tahun-2014-629792.html>

Yogyakarta, 18 September 2014

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727. 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007

Lampiran Materi

MACAM-MACAM JALUR MASUK PERGURUAN TINGGI

Sistem penerimaan mahasiswa baru program sarjana pada perguruan tinggi dilakukan melalui seleksi secara nasional dan bentuk lain. Sistem seleksi secara nasional dilakukan oleh seluruh PTN yang diikuti oleh peserta dari seluruh Indonesia dalam bentuk Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) dan Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Apa itu SNMPTN dan SBMPTN? Itulah 2 istilah yang harus dipahami dengan baik agar kita bisa menjadi peserta seleksi tanpa hambatan. Keduanya adalah jalur masuk PTN yang proses dan kriterianya berbeda dan akan dijelaskan di bawah ini.

Ada Berapa Jalur Masuk ke PTN yang Berlaku sekarang ?

ADA 3 JALUR MASUK PTN yang berlaku pada tahun, yaitu:

1. **Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).** Pada tahun 2011 dan 2012, SNMPTN merupakan istilah untuk jalur test tertulis, sedangkan yang tanpa test tertulis disebut **Jalur Undangan**. Tahun 2013 dan 2014 SNMPTN merupakan istilah untuk Jalur Undangan tanpa test tertulis. Seleksi SNMPTN berdasarkan prestasi akademik siswa, yaitu rapor, nilai ujian nasional, dan prestasi lain. Ada delapan variabel penghitungan, termasuk persentase kakak kelas yang diterima PTN, juga IPK-nya. **Minimal 50 persen** dari kuota setiap program studi atau perguruan tinggi negeri.
2. **Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).** Karena SNMPTN yang berlaku tahun 2011 dan 2012 sebagai test tertulis sudah diganti artinya jadi Jalur Undangan, maka istilah SBMPTN merupakan istilah untuk Jalur Ujian Tertulis. Khusus untuk yang mengambil program studi olah raga dan kesenian juga dengan test keterampilan. **Minimal 30 persen** dari kuota setiap program studi atau perguruan tinggi negeri.
3. **Jalur mandiri** diserahkan sepenuhnya ke setiap PTN. **Minimal 20 persen** dari kuota. Istilah dan ketentuan untuk jalur mandiri ini berbeda di setiap PTN.

Baca dan pelajari istilah, arti, prosedur dan kriteria jalur mandiri di web masing-masing PTN tersebut.

Misalnya:

- Di Universitas Padjadjaran (Unpad) Bandung disebut Seleksi Masuk Universitas Padjadjaran (SMUP).
- Di ITB Bandung disebut Kemitraan Nusantara Institut Teknologi Bandung (KN-ITB) -> jalur ini dihilangkan oleh ITB.
- Di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta ada 2 jalur mandiri yaitu Ujian Tulis (Utul) Ujian Mandiri (UM) UGM dan Penelusuran Bibit Unggul (PBU).
- Di Universitas Negeri Semarang (Unnes) disebut Seleksi Penerimaan Mahasiswa Unnes (SPMU).

Jadi, SNMPTN pada tahun 2011/2012 merupakan istilah untuk jalur test tertulis, sedangkan pada tahun 2013/2014 merupakan sebutan untuk jalur undangan. Sedangkan jalur test tersebut disebut SBMPTN pada tahun 2013/2014. Jangan bingung lagi ya.....??

Sedang perbedaan antara jalur test tertulis SNMPTN 2012 dengan SBMPTN 2013 dan 2014:

- Pada SNMPTN 2012, kelompok program studi pilihan calon mahasiswa ada dua, yaitu IPA dan IPS, sedangkan pada SBMPTN namanya berubah menjadi Saintek (Sain dan Teknologi) dan Soshum (Sosial dan Humaniora). Sehingga nama kelompok ujian untuk peserta pun berubah, dari IPA/IPS/IPC menjadi Saintek/Soshum/Campuran.
- Semua kelompok ujian di SBMPTN memperbolehkan calon mahasiswa memilih tiga program studi, sedangkan SNMPTN 2012 hanya boleh memilih dua program studi untuk kelompok ujian IPA dan IPS. Pilihan tiga program studi hanya diperbolehkan untuk peserta dengan kelompok ujian IPC.

SUMBER:

<http://edukasi.kompasiana.com/2014/01/29/masih-bingung-dengan-istilah-istilah-seleksi-masuk-perguruan-tinggi-negeri-tahun-2014-629792.html>



SATUAN LAYANAN (SATLAN) BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : Lawan penyakit malasmu !
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Belajar
- C. Fungsi Layanan : Pemahaman dan kuratif
- D. Komponen Program : Layanan dasar
- E. Tujuan Layanan :
1. Siswa mengetahui bagaimana penyakit malas itu.
 2. Siswa mampu merumuskan upaya untuk mengatasi penyakit malas.
 3. Siswa dapat mencoba berbagai tips yang bisa dilakukan untuk melawan penyakit malasnya.
- F. Metode Layanan : Ceramah dan diskusi
- G. Sasaran Layanan : Siswa kelas X
- H. Hari/Tanggal Pelaksanaan : Senin, 15 Agustus 2014
- I. Tempat Pelaksanaan : Ruang kelas
- J. Alokasi Waktu : 1x 45 menit
- K. Alat / Bahan : -

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas. c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari	5 menit

	ini.	
Kegiatan Inti	a. Guru BK menyampaikan materi mengenai penyakit malas. b. Siswa diharap merumuskan hal-hal yang menumbuhkan penyakit malas. c. Siswa diharap menjelaskan upaya yang dapat dilakukan untuk melawan penyakit malas. d. Guru BK menyampaikan berbagai tips yang dapat dilakukan untuk melawan penyakit malas.	30 menit
Penutup	a. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan. b. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam	10 menit

L. Evaluasi :

1. Evaluasi Hasil

- a) Pemahaman siswa mengenai materi
Menilai kemampuan siswa dalam memahami materi mengenai melawan penyakit malas.
- b) Sikap siswa dalam penerimaan layanan
Antusiasme siswa dalam menerima materi yang diberikan
- c) Unjuk kerja siswa dalam kegiatan layanan
Mengamati unjuk kerja peserta didik dalam mengikuti arahan guru dalam memberikan materi.

2. Evaluasi Proses

- a) Kesesuaian program dengan jadwal
- b) Respon siswa antusias atau tidak ketika megikuti proses layanan
- c) Kehadiran siswa dan keaktifan siswa ketika proses
- d) Ketersediaan sarana prasarana.

M. Tindak Lanjut :

Siswa yang merasa sulit untuk dapat melawan penyakit malas dalam dirinya bisa mengikuti kegiatan bimbingan individual.

N. Referensi :

<http://belajarpsikologi.com/cara-mengatasi-penyakit-malas/>

Yogyakarta, 15 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727. 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007

Lampiran materi bimbingan klasikal

Cara Mengatasi Penyakit Malas

Rasa malas sejatinya merupakan sejenis penyakit mental. Siapa pun yang dihindangi **rasa malas** akan kacau kinerjanya dan ini jelas-jelas sangat merugikan. Sukses dalam karir, bisnis, dan kehidupan umumnya tidak pernah datang pada orang yang malas. **Rasa malas** juga menggambarkan hilangnya motivasi seseorang untuk melakukan pekerjaan atau apa yang sesungguhnya dia inginkan.

Menurut (Edy Zaqeus: 2008) **Rasa malas** diartikan sebagai keengganan seseorang untuk melakukan sesuatu yang seharusnya atau sebaiknya dia lakukan. Masuk dalam keluarga besar rasa malas adalah menolak tugas, tidak disiplin, tidak tekun, rasa sungkan, suka menunda sesuatu, mengalihkan diri dari kewajiban, dll.

Pendapat lain menyebutkan bahwa malas juga merupakan salah satu bentuk perilaku negatif yang merugikan. Pasalnya pengaruh malas ini cukup besar terhadap produktivitas.

Cara Mengatasi Penyakit Malas

Karena malas, seseorang seringkali tidak produktif bahkan mengalami stag. Badan terasa lesu, semangat dan gairah menurun, ide pun tak mengalir. Akibatnya tidak ada kekuatan apapun yang membuat Anda bisa bekerja. Kalau dibiarkan saja, penyakit malas ini akan semakin 'kronis'.

Pada era globalisasi, **perilaku malas** sangat merugikan. Sebab, pada era ini berlaku nilai siapa yang mampu dan produktif, dialah yang akan berhasil. Tapi tentu saja, perilaku ini bukanlah kartu mati yang tidak bisa diubah.

Menurut pakar psikologi, seseorang **berperilaku malas** terhadap pekerjaan atau suatu kegiatan disebabkan karena dia tidak memiliki motivasi yang kuat setiap kali mengerjakan sesuatu. Oleh karena itu perlu adanya kiat atau **cara mengatasi penyakit malas** ini.

Seorang yang malas bekerja, motivasinya terhadap pekerjaan tersebut sangat rendah. Sikapnya terhadap pekerjaan itu cenderung negatif akibat persepsi yang diberikannya terhadap pekerjaan itu kurang baik. Ini lantaran sistem nilai yang ada dalam dirinya membuat dia berperilaku malas untuk melakukan pekerjaan itu. Sementara terhadap pekerjaan lainnya mungkin tidak begitu.

Jadi, perilaku malas merupakan hasil suatu bentukan.

Artinya, perilaku itu bisa dibentuk kembali menjadi baik atau tidak malas. Pembentukan kembali perilaku seseorang tadi sebetulnya sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, bisa orang tua, teman, atau orang lain di sekitarnya. So,

dalam mengubah perilaku seseorang, yang paling mendasar adalah mengubah persepsinya.

Untuk itu, perlu mempelajari dan mengambil sistem nilai yang bisa mengubah persepsinya atau memberikan sistem nilai lain yang baru baginya.

Menurut Dollard & Miller, psikolog asal AS, perilaku manusia terbentuk karena faktor ‘kebiasaan’. Jika seseorang terbiasa bersikap rajin dan bersemangat maka ia akan selalu rajin dan bersemangat, begitu juga sebaliknya. Sehingga jika Anda tergolong pemalas, jalan untuk merubahnya adalah dengan membiasakan diri untuk melawan sikap malas. Dollard & Miller menambahkan, ‘teori belajar’ juga cocok untuk merubah sikap malas.

Belajar disini dijabarkan ‘memberikan stimulus (rangsangan) agar terbentuk respons sehingga menimbulkan drive atau dorongan untuk berperilaku. Dan kalau berhasil, Anda akan mendapatkan reward atau imbalan.

Rasa malas jelas merugikan. Obat mujarabnya adalah menumbuhkan kebiasaan disiplin diri dan menjaga kebiasaan positif tersebut. Sekalipun seseorang memiliki cita-cita atau impian yang besar, jika kemalasannya mudah muncul, maka cita-cita atau impian besar itu akan tetap tinggal di alam impian. Jadi, kalau Anda ingin sukses, jangan mempermudah munculnya rasa malas.

Kemalasan adalah musuh produktivitas. Jika kita malas, tidak ada cara lain kita bisa mencapai hal-hal yang berarti. Kita mungkin menunda-nunda melakukan sesuatu, atau bahkan jika kita melakukannya, kita melakukannya dengan setengah hati. Hasil berkualitas tinggi tidak akan tercapai dengan cara-cara seperti itu.

Jadi kita perlu untuk mengatasi kemalasan. Berikut adalah 16 tips yang saya anggap berguna untuk mengatasi kemalasan:

1. Olah raga

Anda bisa merasa malas jika anda tidak memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas anda. Berolahraga adalah cara yang baik untuk meningkatkan tingkat energi anda sehingga anda merasa berenergi dan waspada sepanjang hari.

2. Istirahat yang cukup

Tidak memiliki cukup istirahat juga bisa membuat anda malas. Bagaimana anda merasa antusias jika anda mengantuk? Jadi pastikan bahwa anda memiliki istirahat yang baik.

3. Tetapkan batas waktu minimum untuk memulai

Hal yang paling sulit adalah untuk memulai – sisanya akan lebih mudah. Jadi tetapkan sedikit waktu, seperti 15 menit atau bahkan 5 menit, dan mulailah

mengerjakan tugas sampai waktunya habis. Setelah itu, akan lebih mudah memutuskan untuk melanjutkan.

4. Menciptakan rasa urgensi

Ini adalah salah satu cara yang paling efektif untuk mengalahkan kemalasan. Jika Anda memiliki rasa urgensi, maka akan lebih mudah untuk bangun dan melakukan apa yang perlu Anda lakukan. Salah satu cara untuk menciptakan rasa urgensi adalah dengan menetapkan tenggat waktu.

5. Lihatlah pada manfaat

Salah satu alasan kita menjadi malas karena kita hanya melihat kesulitan dari tugas ke depan tanpa memikirkan manfaat yang akan kita dapatkan ketika kita menyelesaikannya. Jadi fokuskan pikiran anda pada manfaat bukan kesulitan.

6. Menetapkan hadiah untuk diri sendiri

Jika manfaat terlalu jauh dicapai di masa depan, maka mungkin tidak cukup kuat untuk memotivasi anda untuk bertindak sekarang. Dalam kasus tersebut, anda dapat memberikan diri anda hadiah lebih cepat. Anda mungkin membiarkan diri anda untuk makan makanan favorit anda atau menonton bioskop sebagai hadiah anda telah menyelesaikan tugas.

7. Pikirkan tentang apa yang akan terjadi jika Anda tidak melakukannya

Sementara berpikir tentang manfaat yang dapat memotivasi Anda, pikirkan juga tentang kerugian jika anda tidak melakukan tugas-tugas tersebut. Apa konsekuensi jika anda tidak melakukan apa yang seharusnya anda lakukan?

8. Cari partner

Partner dapat memotivasi Anda untuk mengatasi kemalasan. Meskipun motivasi dari dalam diri adalah yang terbaik, kadang-kadang kita juga perlu motivasi dari luar.

9. Meminimalkan waktu idle (kosong)

Nyatakan tekad anda untuk meminimalkan waktu idle. Cobalah untuk melakukan sesuatu sesering mungkin. Jika Anda memiliki pola pikir ini, akan lebih mudah untuk mengatasi kemalasan.

10. Bagilah tugas menjadi bagian-bagian kecil

Kita bisa menjadi malas jika kita merasa kewalahan oleh skala tugas. Dalam kasus tersebut, membagi tugas menjadi bagian-bagian kecil yang lebih terkelola, dan kemudian tangani mereka satu per satu. Ingatlah prinsip cara makan seekor gajah adalah dengan cara melakukan satu gigitan kecil pada sekali waktu.

11. Putuskan apa tindakan selanjutnya

Kita mungkin menunda-nunda karena kita tidak yakin apa yang harus dilakukan selanjutnya. Jadi lihatlah pada tugas anda dan putuskan apa tindakan selanjutnya. Setelah anda tahu persis apa yang harus dilakukan, maka akan lebih mudah untuk memulai.

12. Melakukan satu hal pada sekali waktu

Ini mungkin tampak jelas, tetapi kita bisa menjadi malas karena kita mencoba untuk melakukan lebih dari satu hal pada sekali waktu. Itu membuat kita merasa kewalahan. Jadi pilih melakukan hanya satu hal pada sekali waktu dan mengabaikan sisanya.

13. Tantang diri anda

Buatlah tugas menjadi menyenangkan dengan mengubahnya menjadi sebuah tantangan. Misalkan : Dapatkah anda menyelesaikan tugas-tugas? Banyak orang bisa melakukannya, jadi mengapa tidak bisa Anda?

14. Tuliskan kemajuan Anda

Anda akan lebih termotivasi jika anda dapat dengan mudah melihat efek dari kemalasan. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan menuliskan kemajuan anda setiap hari. Beri tanda setiap kali anda menyelesaikan tugas. Kemalasan akan memberikan lembar kosong, dan anda dapat dengan mudah melihat betapa buruknya hal itu.

15. Melihat kemajuan orang lain

Mengetahui seberapa jauh anda di belakang dibandingkan dengan orang lain juga bisa memotivasi anda. Lihatlah hal-hal baik pada orang lain tersebut, pada area mana bisa anda perbaiki, dan biarkan mereka menginspirasi anda.

16. Menyelaraskan diri dengan apa yang penting menurut anda

Sementara semua tips di atas bisa membantu anda, maka akan lebih mudah untuk mengatasi kemalasan jika anda melakukan sesuatu yang penting menurut anda. Anda akan memiliki kobaran api dalam diri yang membuat anda ingin bertindak. Jadi temukan sesuatu yang penting tersebut dan selaraskan diri sebanyak mungkin dengan hal itu.

Sumber:

<http://belajarpsikologi.com/cara-mengatasi-penyakit-malas/>



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL (RSBI)
Terakreditasi A Tahun 2008

Jl. Pramuka No. 62 Giwangan, Telp. (0274) 372778 Fax. (0274) 411106 Yogyakarta 55163
Website: www.info@smkmuh3-yog.sch.id E-mail : info@smkmuh3-yog.sch.id



SATUAN LAYANAN (SATLAN)

BIMBINGAN DAN KONSELING

- O. Judul Materi : Manajemen Waktu Belajar
- P. Bidang Bimbingan : Bimbingan Belajar
- Q. Fungsi Layanan : Preventif
- R. Komponen Program : Layanan dasar
- S. Tujuan Layanan :
4. Siswa mampu merumuskan alokasi waktu kegiatan-kegiatannya.
 5. Siswa dapat mengatur waktunya untuk belajar.
 6. Siswa dapat mengatur jadwal belajarnya secara efektif.
- T. Metode Layanan : *Games* atau Permainan
- U. Sasaran Layanan : Siswa kelas XI
- V. Hari/Tanggal Pelaksanaan : 21 Agustus 2014
- W. Tempat Pelaksanaan : Ruang kelas
- X. Alokasi Waktu : 1x 45 menit
- Y. Alat / Bahan : 8 bola pingpong, 1 toples, dan beras secukupnya.

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	d. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. e. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas. f. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan	5 menit

	dilakukan hari ini.	
Kegiatan Inti	<p>y. Guru BK menyampaikan materi mengenai manajemen waktu belajar.</p> <p>z. Siswa diharap untuk mencoba permainan yang sudah dirancang.</p> <p>aa. Siswa mengungkapkan pemikirannya dalam memecahkan permasalahan yang dialaminya.</p> <p>bb. Siswa dapat menyebutkan makna-makna yang terdapat dalam kegiatan permainan tersebut.</p>	30 menit
Penutup	<p>m. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan.</p> <p>n. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam</p>	10 menit

Z. Evaluasi :

13. Evaluasi Hasil

- g) Pemahaman siswa mengenai materi
Menilai kemampuan siswa dalam memahami materi mengenai manajemen waktu belajar.
- h) Sikap siswa dalam penerimaan layanan
Antusiasme siswa dalam menerima materi yang diberikan
- i) Unjuk kerja siswa dalam kegiatan layanan
Mengamati unjuk kerja peserta didik dalam mengikuti arahan guru dalam memberikan materi.

14. Evaluasi Proses

- m) Kesesuaian program dengan jadwal
- n) Respon siswa antusias atau tidak ketika megikuti proses layanan

- o) Kehadiran siswa dan keaktifan siswa ketika proses
- p) Ketersediaan sarana prasarana.

AA. Tindak Lanjut :

Siswa yang belum mampu merumuskan jadwal belajarnya akan dibantu dengan layanan bimbingan atau konseling individual.

BB. Referensi :

<http://belajarbahasainggrisonlinegratis.blogspot.com/2012/04/cara-mengatur-waktu->

<http://irham93.blogspot.com/2013/08/cara-mengatur-waktu-belajar-secara.html>

Suwarjo dan Eva imania E,. (2010). 55 PERMAINAN (GAMES) DALAM BK. Yogyakarta: Paramitra Publishing.

Yogyakarta, 21 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007

Lampiran materi Bimbingan Klasikal

Manajemen Waktu

- A. Tujuan :
1. Untuk mengatur waktu yang efektif dan efisien dalam kegiatan sehari-hari.
 2. Untuk mengatur kegiatan utama dan kegiatan selingan dalam kehidupan sehari-hari.
- B. Bidang bimbingan : Pribadi, belajar
- C. Waktu : 30 Menit
- D. Bahan/ alat : 8 bola pingpong, 1 toples, dan beras secukupnya.
- E. Langkah permainan :
1. Masukkan bola pingpong ke dalam toples sebanyak 2 buah
 2. Kemudian diisi dengan butiran beras
 3. Isi lagi dengan bola pingpong kembali
 4. Teruskan sampai toples terisi penuh tanpa ada beras yang tersisa
 5. Usahakan sebelumnya siswa melakukan sendiri tanpa diberitahu caranya oleh guru.
 6. Coba dengan cara lain, masukan beras terlebih dahulu kemudian bola pingpong, apa yang terjadi / Butiran beras tidak akan masuk semuanya dan akan ada sisa.
- F. Evaluasi dan Refleksi :
1. Bagaimana pemikiran para peserta dalam memecahkan permasalahan ini ?
 2. Adakah percobaan-percobaan ?
 3. Apakah makna dari permainan ini ?

G. Poin belajar (*learning point*) yang diperoleh :

Permainan analogi ini bisa dijelaskan sebagai berikut: toples adalah ibarat jumlah waktu dalam sehari yaitu 24 jam, bola pingpong adalah kegiatan utama seperti, belajar, sekolah, les. Beras adalah kegiatan selingan seperti, main game, ke warnet nonton tv. Apabila kita memasukan beras terlebih dahulu lalu bola pingpong maka toples tidak akan bisa ditutup, tapi apabila kita memasukan bola terlebih dahulu maka toples akan bisa ditutup.

Dengan demikian dalam kegiatan sehari-hari kita harus mengerjakan kegiatan yang utama terlebih dahulu kemudian diisi dengan kegiatan selingan sehingga kita dapat memanfaatkan waktu dengan baik.



SATUAN LAYANAN (SATLAN) BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : “ jangan mudah tersinggung,
redamlah amarahmu”
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Sosial
- C. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- D. Komponen Program : Layanan dasar
- E. Tujuan Layanan :
1. Siswa dapat mengungkapkan hal-hal yang dapat membuat dirinya tersinggung.
 2. Siswa mampu meredam amarah dalam dirinya ketika masalah pribadinya dibicarakan.
 3. Siswa mampu menjadi pribadi yang tangguh yang tidak mudah tersinggung ketika masalah pribadinya dibicarakan.
- F. Metode Layanan : Ceramah
- G. Sasaran Layanan : Siswa kelas X
- H. Hari/Tanggal Pelaksanaan : Senin, 1 September 2014
- I. Tempat Pelaksanaan : Ruang kelas
- J. Alokasi Waktu : 1x 45 menit
- K. Alat / Bahan :

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa. b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana membangun rapport dalam kelas.	5 menit

	c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari ini.	
Kegiatan Inti	<p>a. Guru BK menyampaikan materi mengenai meredam amarah dan tips agar tidak mudah tersinggung</p> <p>b. Siswa diharap mampu menyampaikan hal-hal yang dapat dilakukan untuk dapat meredam perasaan marah dan tersinggung.</p> <p>c. Guru BK menyampaikan kiat-kiat yang dapat dilakukan untuk dapat menjadi pribadi yang tangguh, yang tidak mudah tersinggung ketika masalah pribadi dibicarakan.</p>	30 menit
Penutup	<p>a. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan.</p> <p>b. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam</p>	10 menit

L. Evaluasi :

1. Evaluasi Hasil

- a) Pemahaman siswa mengenai materi
Menilai kemampuan siswa dalam memahami materi mengenai meredam ketersinggungan.
- b) Sikap siswa dalam penerimaan layanan
Antusiasme siswa dalam menerima materi yang diberikan
- c) Unjuk kerja siswa dalam kegiatan layanan
Mengamati unjuk kerja peserta didik dalam mengikuti arahan guru dalam memberikan materi.

2. Evaluasi Proses

- a) Kesesuaian program dengan jadwal
- b) Respon siswa antusias atau tidak ketika megikuti proses layanan
- c) Kehadiran siswa dan keaktifan siswa ketika proses
- d) Ketersediaan sarana prasarana.

M. Tindak Lanjut :
Siswa yang belum mampu meredam ketersinggungannya akan diberikan layanan lanjutan berupa konseling individual.

N. Referensi :
<http://eriksyahputra06.blogspot.com/2012/06/19-cara-menjadi-pribadi-tangguh-dan.html>
<http://www.dudung.net/artikel-bebas/jika-anda-mudah-tersinggung-belajarl原因-meredam-rasa-tersinggung.html>

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Yogyakarta, 1 September 2014
Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007

Lampiran Materi Bimbingan Klasikal

Jika Anda Mudah Tersinggung - BELAJARLAH Meredam Rasa Tersinggung

Salah satu hal yang sering membuat energi kita terkuras adalah timbulnya rasa ketersinggungan diri. Munculnya perasaan ini sering disebabkan oleh ketidaktahuan kita terhadap sikap orang lain. Ketika tersinggung, minimal kita akan sibuk membela diri dan selanjutnya akan memikirkan kejelekan orang lain. Hal yang paling membahayakan dari ketersinggungan adalah habisnya waktu kita menjadi buah roh.

Efek yang biasa ditimbulkan oleh rasa tersinggung adalah kemarahan. Jika kita marah, kata-kata jadi tidak terkendali, stress meningkat, dan lainnya. Karena itu, kegigihan kita untuk tidak tersinggung menjadi suatu keharusan. Apa yang menyebabkan orang tersinggung? Ketersinggungan seseorang timbul karena menilai dirinya lebih dari kenyataan, merasa pintar, berjasa, baik, tampan, dan merasa sukses.

Setiap kali kita menilai diri lebih dari kenyataan bila ada yang menilai kita kurang sedikit saja akan langsung tersinggung. Peluang tersinggung akan terbuka jika kita salah dalam menilai diri sendiri. Karena itu, ada sesuatu yang harus kita perbaiki, yaitu proporsional menilai diri.

Teknik pertama agar kita tidak mudah tersinggung adalah tidak menilai lebih kepada diri kita. Misalnya, jangan banyak mengingat-ingat bahwa saya telah berjasa, saya seorang guru, saya seorang pemimpin, saya ini orang yang sudah berbuat. Semakin banyak kita mengaku-ngaku tentang diri kita, akan membuat kita makin tersinggung.

Ada beberapa cara yang cukup efektif untuk meredam ketersinggungan

Pertama, belajar melupakan. Jika kita seorang sarjana maka lupakanlah kesarjanaan kita. Jika kita seorang direktur lupakanlah jabatan itu. Jika kita pemuka agama lupakan kepemuka agamaan kita. Jika kita seorang pimpinan lupakanlah hal itu, dan seterusnya. Anggap semuanya ini berkat dari Allah agar kita tidak tamak terhadap penghargaan. Kita harus melatih diri untuk merasa sekadar hamba Allah yang tidak memiliki apa-apa kecuali berkat ilmu yang dipercikkan oleh Allah sedikit. Kita lebih banyak tidak tahu. Kita tidak mempunyai harta sedikit pun kecuali sepercik titipan berkat dari Allah. Kita tidak mempunyai jabatan ataupun kedudukan sedikit pun kecuali sepercik yang Allah

telah berikan dan dipertanggung jawabkan. Dengan sikap seperti ini hidup kita akan lebih ringan. Semakin kita ingin dihargai, dipuji, dan dihormati, akan kian sering kita sakit hati.

Kedua, kita harus melihat bahwa apa pun yang dilakukan orang kepada kita akan bermanfaat jika kita dapat menyikapinya dengan tepat. Kita tidak akan pernah rugi dengan perilaku orang kepada kita, jika bisa menyikapinya dengan tepat. Kita akan merugi apabila salah menyikapi kejadian dan sebenarnya kita tidak bisa memaksa orang lain berbuat sesuai dengan keinginan kita. Yang bisa kita lakukan adalah memaksa diri sendiri menyikapi orang lain dengan sikap terbaik kita. Apa pun perkataan orang lain kepada kita, tentu itu terjadi dengan izin Allah. Anggap saja ini episode atau ujian yang harus kita alami untuk menguji keimanan kita.

Ketiga, kita harus berempati. Yaitu, mulai melihat sesuatu tidak dari sisi kita. Perhatikan kisah seseorang yang tengah menu ntun gajah dari depan dan seorang lagi mengikutinya di belakang Gajah tersebut. Yang di depan berkata, "Oh indah nian pemandangan sepanjang hari". Kontan ia didorong dan dilempar dari belakang karena dianggap menyindir. Sebab, sepanjang perjalanan, orang yang di belakang hanya melihat pantat gajah.

Karena itu, kita harus belajar berempati. Jika tidak ingin mudah tersinggung cari seribu satu alasan untuk bisa memaklumi orang lain. Namun yang harus diingat, berbagai alasan yang kita buat semata-mata untuk memaklumi, bukan untuk membenarkan kesalahan, sehingga kita dapat mengendalikan diri.

Keempat, jadikan penghinaan orang lain kepada kita sebagai ladang peningkatan kualitas diri dan kesempatan untuk mempraktekkan buah - buah roh Yaitu, dengan memaafkan orang yang menyakiti dan membalasnya dengan kebaikan.

19 Cara menjadi pribadi tangguh dan menyenangkan

1. Berubahlah dengan waktu dan tempat! Jangan selalu menuruti perasaan negatif, seperti: merasa bosan, lelah, jenuh, tersiksa dengan tempat atau masa lalu. Tersenyumlah, dan dunia akan tersenyum bersama anda! Menangislah, dan anda akan menangis sendirian! Mutiara kata ini mengisyaratkan agar kita selalu berbahagia dimana pun kita berada dan kapan pun. Jika kita merasa sebagai orang yang paling sedih atau

menderita di dunia ini, yakinlah bahwa masih banyak orang lain yang lebih menderita daripada kita.

2. Carilah kenalan, teman, sahabat, relasi sebanyak-banyaknya! Sering-seringlah bepergian, menjelajahi dunia. Semakin sering anda bertemu dan berinteraksi dengan banyak orang, maka kepribadian anda akan semakin matang tanpa anda sadari.
3. Cintailah orang lain seperti mencintai diri sendiri.
Dengan cinta, hidup menjadi indah, persahabatan menjadi langgeng, dan silaturahmi tetap terbina. Tentunya cinta yang diberikan secara tulus tanpa pamrih, tanpa mengharap balasan kecuali dari Allah semata.
4. Hargailah dan nikmatilah alam. Dengan menghargai alam, jiwa menjadi tenang. Dengan menikmati alam hati menjadi senang. Temukanlah rahasia sesuatu itu tampak menarik, misalnya: bunga yang mekar, surya yang bersinar, sawah yang terhampar.
5. Hargailah orang lain. Misalnya dengan cara membuatnya bahagia, tersenyum, tertawa, memberi pujian yang tulus. Membahagiakan orang lain akan membuatnya membahagiakan kita di saat yang tak terduga, percayalah!
6. Jaga tingkah laku. Banyaklah mendengarkan dan berpikir daripada berbicara, kecuali bila waktunya untuk berbicara. Dengan menjaga lisan dan perbuatan kita, berarti setengah pertempuran hidup telah kita menangkan.
7. Jangan kekanak-kanakan. Sikap dewasa menunjukkan kepribadian yang kuat dan mempesona. Betapa banyak orang tua yang bahkan belum dewasa! Salah satu tanda kedewasaan seseorang antara lain adalah dari sikap, tutur kata, dan caranya di dalam mengambil keputusan secara arif dan bijaksana.
8. Jangan mencari kesalahan orang lain. Hidup kita terlalu singkat untuk melakukan hal ini.
9. Jangan rendah diri. Sudah seharusnya kita menerima dan memperbaiki kekurangan kita tanpa pernah merasa minder atau kecil di depan orang lain. Percayalah, tidak seorang manusia pun yang sempurna di muka bumi ini!
10. Jangan sombong. Ketahuilah bahwa selalu ada yang lebih daripada kita. Kesombongan menandakan kekosongan.
11. Kembangkan minat pada berbagai hal. Jangan membatasi diri anda, perluas bakat, minat, kemampuan, pengetahuan, dan keahlian anda. Memiliki satu keahlian atau spesialisasi akan terasa lebih baik dan sempurna jika ditunjang dengan keahlian dalam bidang yang lainnya, sehingga anda akan semakin “bersinar” dan penuh pesona.

12. Selalu baik pada orang lain. Jangan pernah merasa dendam sekalipun kepada orang lain, bahkan kepada mereka yang pernah menyakiti kita. Cintailah yang di bumi, niscaya yang di langit akan mencintaimu.
13. Selalu belajar. Semakin sering anda belajar, maka semakin banyak yang anda ketahui. Ilmu ini dapat menjadi lahan amal bagi anda, sehingga anda merasakan nikmatnya berbagi dan indahny ilmu.
14. Selalu mengikuti informasi dan perkembangan terkini tentang apapun. Dengan banyak mengetahui hal yang paling baru, maka anda akan tampil semakin percaya diri dan penuh pesona. Semakin banyak hal baru yang anda tahu, maka akan semakin banyak pula yang mencari dan mengejar anda...yakinlah!
15. Selalu tegap, sigap, dan siap. Posisi atau postur tubuh anda di dalam berkomunikasi dengan orang lain akan mengungkapkan siapa diri anda yang sebenarnya. Oleh karenanya, milikilah rencana, target, dan strategi (persiapan) yang matang dan semangat yang tak pernah pudar!
16. Selalu tersenyum pada orang lain. Orang akan lebih senang melihat wajah yang dihiasi senyuman daripada wajah yang selalu disertai ratapan atau keluhan.
17. Senang bekerja sama dengan orang lain. Inilah yang membuat jaringan (network) kita semakin luas, erat, dan kuat.
18. Senang menolong orang lain. Dengan gemar menolong orang lain, maka pada hakikatnya kita menolong diri kita sendiri. Semakin banyak orang yang kita tolong, maka akan semakin sering pula kita ditolong oleh Allah dengan cara-Nya yang tak terduga.
19. Terimalah nasib apa adanya. Tetaplah tenang dan tabah, ingatlah bahwa “badai pasti berlalu” dan “roda itu berputar”. Jangan suka mengeluh, menggerutu, atau bahkan mencaci-maki nasib. Jangan sampai berkata atau menganggap bahwa Allah itu tidak adil! Justru di sinilah letak keadilan-Nya.

Sumber:

<http://eriksyahputra06.blogspot.com/2012/06/19-cara-menjadi-pribadi-tangguh-dan.html>

<http://www.dudung.net/artikel-bebas/jika-anda-mudah-tersinggung-belajarlal-meredam-rasa-tersinggung.html>



PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
RINTISAN SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL (RSBI)
Terakreditasi A Tahun 2008

Jl. Pramuka No. 62 Giwangan , Telp. (0274) 372778 Fax. (0274) 411106 Yogyakarta 55163
Website: www.info@smkmuh3-vog.sch.id E-mail : info@smkmuh3-vog.sch.id



SATUAN LAYANAN (SATLAN)

BIMBINGAN DAN KONSELING

- A. Judul Materi : PD it's OK !
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Sosial
- C. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- D. Komponen Program : Layanan dasar
- E. Tujuan Layanan :
1. Siswa mengetahui pengertian percaya diri.
 2. Siswa dapat mengetahui akibat yang diperoleh dari kurang percaya diri.
 3. Siswa mampu merumuskan upaya untuk mengatasi kurang percaya diri.
 4. Siswa dapat mencoba berbagai tips yang bisa dilakukan untuk mengatasi kurang percaya diri.
- F. Metode Layanan : Ceramah dan diskusi
- G. Sasaran Layanan : Siswa kelas X
- H. Hari/Tanggal Pelaksanaan : Senin, 14 Agustus 2014
- I. Tempat Pelaksanaan : Ruang kelas
- J. Alokasi Waktu : 1 x 45 menit
- K. Alat / Bahan : -

Tahap	Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	a. Guru BK memulai kegiatan dengan salam dan membaca doa.	5 menit
	b. Guru BK menanyakan kabar terhadap siswa sebagai sarana	

	<p>membangun rapport dalam kelas.</p> <p>c. Guru BK menyampaikan kegiatan yang akan dilakukan hari ini.</p>	
Kegiatan Inti	<p>a. Guru BK menyampaikan materi mengenai percaya diri.</p> <p>b. Siswa diharap merumuskan hal-hal yang diperoleh ketika kurang memiliki kepercayaan diri.</p> <p>c. Siswa diharap menjelaskan upaya yang dapat dilakukan untuk menghadapi kurang percaya diri.</p>	30 menit
Penutup	<p>a. Siswa di harap menyimpulkan materi yang telah mereka dapat saat ini kemudian Guru BK menyimpulkan berbagai pendapat yang telah siswa berikan.</p> <p>b. Guru BK menutupnya dengan doa dan salam</p>	10 menit

L. Evaluasi :

1. Evaluasi Hasil

a) Pemahaman siswa mengenai materi

Menilai kemampuan siswa dalam memahami materi mengenai percaya diri.

b) Sikap siswa dalam penerimaan layanan

Antusiasme siswa dalam menerima materi yang diberikan

c) Unjuk kerja siswa dalam kegiatan layanan

Mengamati unjuk kerja peserta didik dalam mengikuti arahan guru dalam memberikan materi.

2. Evaluasi Proses

a) Kesesuaian program dengan jadwal

b) Respon siswa antusias atau tidak ketika megikuti proses layanan

c) Kehadiran siswa dan keaktifan siswa ketika proses

d) Ketersediaan sarana prasarana.

M. Tindak Lanjut :

Siswa yang merasa belum memiliki atau merasa kurang percaya diri dapat mengikuti kegiatan bimbingan individual.

N. Referensi :

<http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/>

Yogyakarta, 14 Agustus 2014

Mengetahui,
Guru BK SMK Muhammadiyah 3
Yogyakarta

Praktikan

Drs. Iskandar
NBM. 727 823

Wandari Arifia Lathifa
11104241007

Lampiran Materi Bimbingan Klasikal

PERCAYA DIRI I'TS OKE

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Macam-Macam Percaya Diri

Kalau melihat ke literatur lainnya, ada beberapa istilah yang terkait dengan persoalan pede/percaya diri yaitu ada empat macam, yaitu :

1. Self-concept : bagaimana Anda menyimpulkan diri anda secara keseluruhan, bagaimana Anda melihat potret diri Anda secara keseluruhan, bagaimana Anda mengkonsepsikan diri anda secara keseluruhan.
2. Self-esteem : sejauh mana Anda punya perasaan positif terhadap diri Anda, sejauhmana Anda punya sesuatu yang Anda rasakan bernilai atau berharga dari diri Anda, sejauh mana Anda meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri Anda.
3. Self efficacy : sejauh mana Anda punya keyakinan atas kapasitas yang Anda miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus (to succeed). Ini yang disebut dengan general self-efficacy. Atau juga, sejauhmana Anda meyakini kapasitas anda di bidang anda dalam menangani urusan tertentu. Ini yang disebut dengan specific self-efficacy.
4. Self-confidence: sejauhmana Anda punya keyakinan terhadap penilaian Anda atas kemampuan Anda dan sejauh mana Anda bisa merasakan adanya “kepantasan” untuk berhasil. Self confidence itu adalah kombinasi dari self esteem dan self-efficacy (James Neill, 2005)

Berdasarkan paparan tentang percaya diri, kita juga bisa membuat semacam kesimpulan bahwa percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya.

Akibat Kurang Percaya Diri

Ketika ini dikaitkan dengan praktek hidup sehari-hari, orang yang memiliki kepercayaan diri rendah atau telah kehilangan kepercayaan, cenderung merasa / bersikap sebagai berikut :

1. Tidak memiliki sesuatu (keinginan, tujuan, target) yang diperjuangkan secara sungguh sungguh.
2. Tidak memiliki keputusan melangkah yang decisive (ngambang)
3. Mudah frustrasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan
4. Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah
5. Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal)
6. Canggung dalam menghadapi orang
7. Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan mendengarkan yang meyakinkan
8. Sering memiliki harapan yang tidak realistis
9. Terlalu perfeksionis
10. Terlalu sensitif (perasa)

Sebaliknya, orang yang mempunyai kepercayaan diri bagus, mereka memiliki perasaan positif terhadap dirinya, punya keyakinan yang kuat atas dirinya dan punya pengetahuan akurat terhadap kemampuan yang dimiliki. Orang yang punya kepercayaan diri bagus bukanlah orang yang hanya merasa mampu (tetapi sebetulnya tidak mampu) melainkan adalah orang yang mengetahui bahwa dirinya mampu berdasarkan pengalaman dan perhitungannya.

Sumber : <http://belajarpsikologi.com/pengertian-kepercayaan-diri/>



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN DANA PELAKSANAAN PPL TAHUN 2014

F03

untuk
mahasiswa

Nomor Lokasi :
Nama Sekolah : SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta
Alamat Sekolah : Jalan Pramuka 62 Giwangan Telp. (0274) 372778 Telp./Fax. (0274) 411106 Yogyakarta 55163

No	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				
			Swadaya/Sekolah / Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/ Lembaga Lainnya	Jumlah
1	Pengadaan Instrumen Media Lacak Masalah (MLM)	Terdapat Angket Instrumen Media Lacak Masalah (MLM)	Rp. 60.000,-	-	-	-	Rp. 60.000,-
2	Pencetakan hasil Analisis Kelompok Instrumen Media Lacak Masalah (MLM)	Terdapat hasil Analisis Kelompok Instrumen Media Lacak Masalah (MLM)	-	Rp 67.000,-	-	-	Rp 67.000,-
3	Pembuatan Data Dinding Struktur Organisasi Pelayanan BK	Terdapat Data Dinding Struktur Organisasi Pelayanan BK	Rp 25.000,-	-	-	-	Rp 25.000,-
4	Pengadaan Data Dinding Mekanisme Administrasi BK	Terdapat Data Dinding Mekanisme Data Dinding Mekanisme Administrasi BK	Rp 25.000,-	-	-	-	Rp 25.000,-
5	Pengadaan Data Dinding BK Komprehensif	Terdapat Data Dinding BK Komprehensif	Rp 25.000,-	-	-	-	Rp 25.000,-
TOTAL			Rp. 135.000,-	Rp 67.000,-	-	-	Rp 202.000,-

Yogyakarta, 19 September 2014

Mengetahui,

Kepala Sekolah

Dosen Pembimbing Lapangan

Mahasiswa

Drs. H. Sukisno Suryo, M.Pd.
NBM. 548 444

A. Ariyadi Warsito, M.Si
NIP. 19550523 198003 1 003

Wandari Arifia Lathifa
NIM. 11104241007

Dokumentasi kegiatan PPL di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta



Kegiatan Konseling Kelompok 6 orang siswi SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Foto diambil tanggal 10 September 2014.



Kegiatan konseling individual dengan salah seorang siswa SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Foto diambil tanggal 11 September 2014



Revitalisasi data dinding di ruang BK. Foto diambil tanggal 11 September 2014



Pembuatan data dinding BK Komprehensif. Foto diambil tanggal 11 September 2014



Ruang BK SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta



Ruang Kerja Guru BK SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta



Ruang Konseling Individual SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta



Loker presensi kelas dan arsip surat BK SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta

HALAMAN PENGESAHAN

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa di bawah ini telah melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Nama : Wandari Arifia Lathifa
No. Mahasiswa : 11104241007
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Telah melaksanakan kegiatan KKN-PPL di **SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta** Dari tanggal 1 Juli 2014 - 19 September 2014, dengan hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Yogyakarta, 19 September 2014

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing Lapangan,

Guru Pembimbing,

A. Ariyadi Warsito, M.Si

NIP. 19550523 198003 1 003

Drs. Iskandar

NBM. 727 823

Mengetahui,

Kepala Sekolah

SMK Muhammadiyah 3 Yogyakarta ,

Koordinator KKN PPL Sekolah,



Drs. H. Sukisno Suryo, M.Pd

NBM. 548 444

Yuni Raharjanti, S.Pd

NIP. 19690624 199802 2 006



KARTU BIMBINGAN PPL
PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN

F04

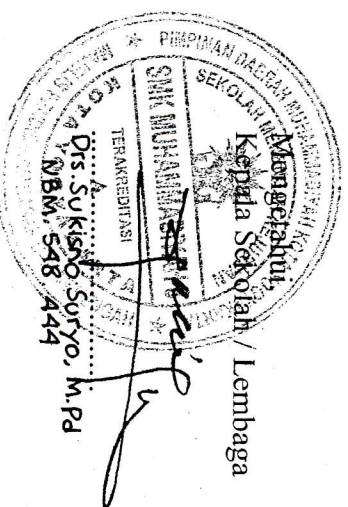
UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : **SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA**
Alamat Sekolah : **Jl. Pramuka 62 Giwangan Yogyakarta 55163** Fax / Telp. Sekolah : **(0274) 411106/0274 372778**
Nama DPL PPL : **A. Ariyadi Wirsito, M Si**
Prodi / Fakultas DPL PPL : **BK / FIP**
Jumlah Mahasiswa PPL : **2**

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL
1.	16 Juli 2014	2	Penyerahan / Penyampaian Panduan	Ranem	da
2.	13 Agustus 2014	2	Monitoring	Ranem	da
3.	15-8-2014	2	Monitoring PPL / Jodelan per	Ranem	da
4.	15-9-2014	2	Kon PPL + Kons. Laporan	Ranem	da

PERHATIAN :

- ☛ Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL (1 kartu untuk 1 prodi).
- ☛ Kartu bimbingan PPL ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL setiap kali bimbingan di lokasi.
- ☛ Kartu bimbingan PPL ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL untuk keperluan administrasi.



Yogyakarta, 19 September 2014
Mhs PPL Prodi BK

Wandari A. Lathipa
NIM. 1110241007



ANALISIS KELOMPOK INSTRUMEN IDENTIFIKASI MASALAH SISWA PER - ITEM/ BUTIR MASALAH

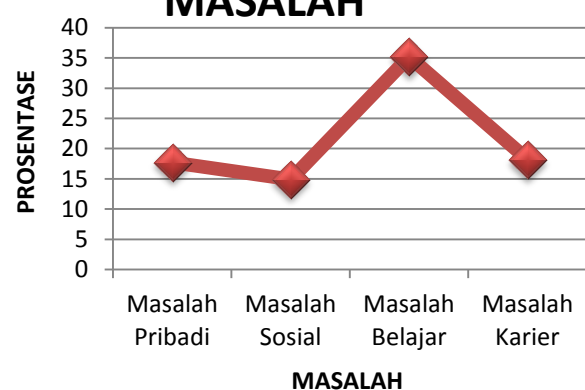
SISWA KELAS X SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

TAHUN AJARAN 2014/2015

X AV

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	22	151	25	750	18	C
2	Masalah Sosial	31	177	35	1050	15	C
3	Masalah Belajar	20	211	20	600	35	D
4	Masalah Karier	17	116	19	570	18	C

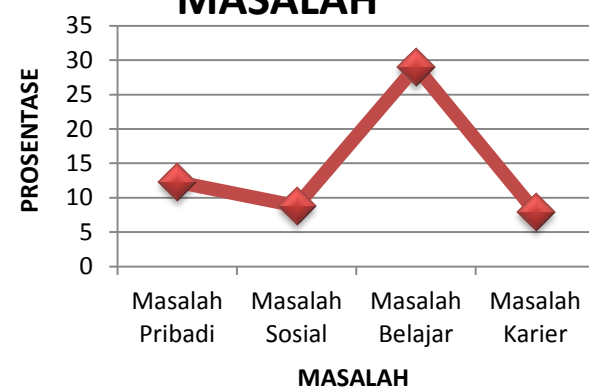
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



X GB

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	23	107	25	800	12	C
2	Masalah Sosial	29	119	35	1120	9	B
3	Masalah Belajar	20	186	20	640	29	D
4	Masalah Karier	18	51	19	608	8	B

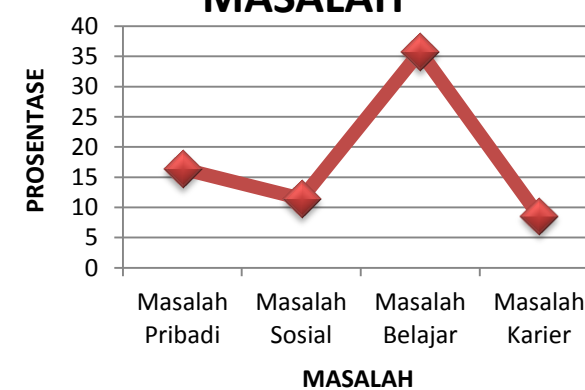
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



X TSM

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	23	116	25	650	16	C
2	Masalah Sosial	31	118	35	910	11	C
3	Masalah Belajar	20	186	20	520	36	D
4	Masalah Karier	16	50	19	494	9	B

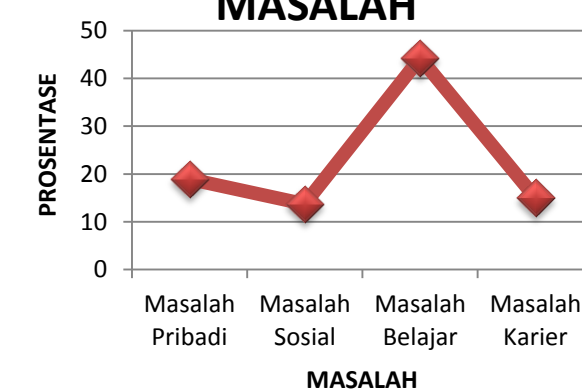
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



X TP

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	23	108	25	525	19	C
2	Masalah Sosial	31	114	35	735	14	C
3	Masalah Belajar	20	186	20	420	44	D
4	Masalah Karier	19	60	19	399	15	C

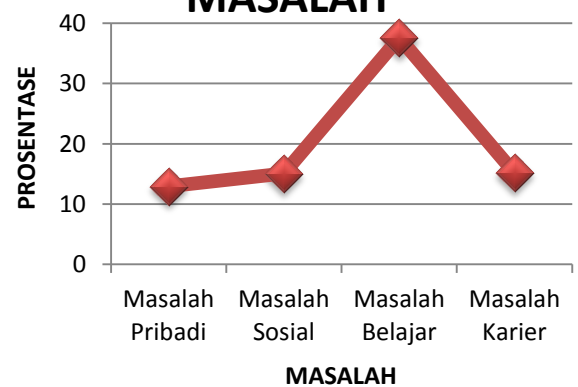
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



X TITL

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	21	104	25	675	13	C
2	Masalah Sosial	33	151	35	945	15	C
3	Masalah Belajar	20	203	20	540	38	D
4	Masalah Karier	17	87	19	513	15	C

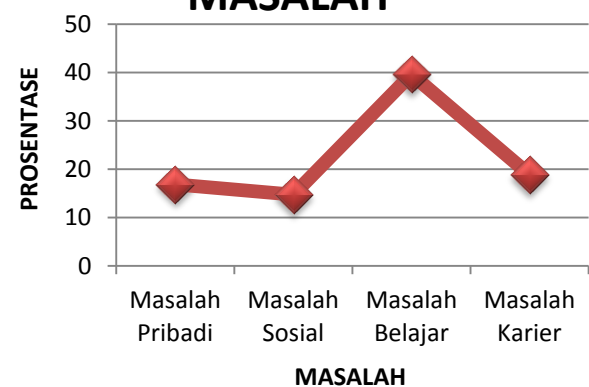
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



X TKJ

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	23	119	25	650	17	C
2	Masalah Sosial	34	138	35	910	15	C
3	Masalah Belajar	20	206	20	520	40	D
4	Masalah Karier	19	93	19	494	19	C

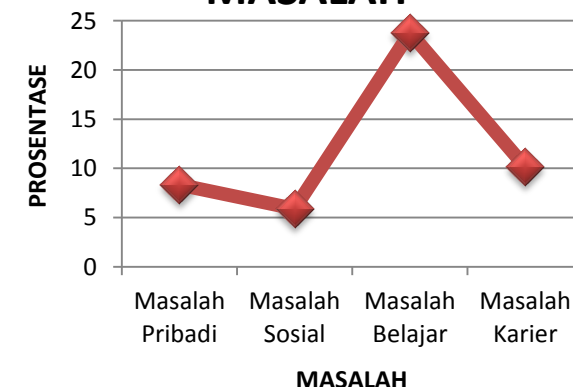
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



X TKR

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	18	84	25	725	8	B
2	Masalah Sosial	24	87	35	1015	6	B
3	Masalah Belajar	20	138	20	580	24	C
4	Masalah Karier	18	59	19	551	10	B

GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



Analisis MLM per - topik masalah

$$\text{Presentase} = \frac{Nm \times Mn}{N \times M} \times 100\%$$

Nm: Jumlah item masalah

Mn: Jumlah responden yang mempunyai masalah

N: Jumlah item dalam topik masalah

M: Jumlah responden (peserta)





ANALISIS KELOMPOK INSTRUMEN IDENTIFIKASI MASALAH SISWA PER - ITEM/ BUTIR MASALAH

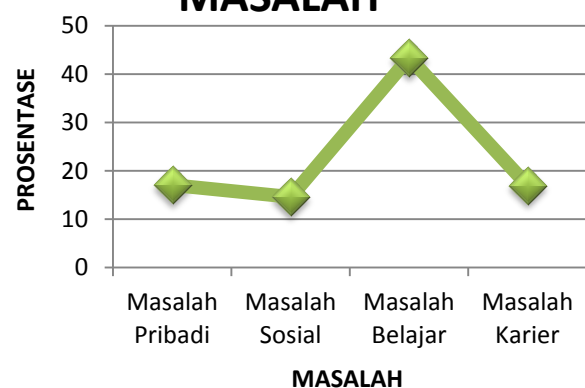
SISWA KELAS XI SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

TAHUN AJARAN 2014/2015

XI AV

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	22	97	25	500	17	C
2	Masalah Sosial	22	83	25	500	15	C
3	Masalah Belajar	25	217	25	500	43	D
4	Masalah Karier	23	85	24	480	17	C

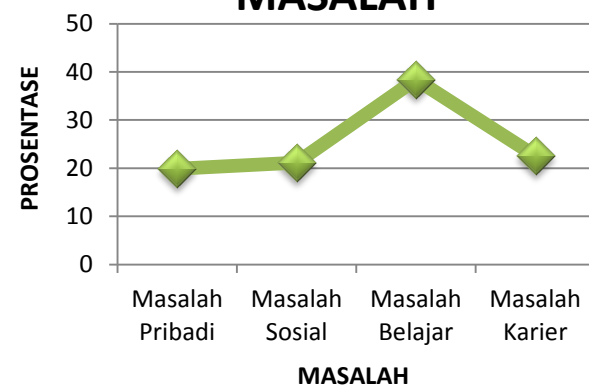
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XI GB

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	23	184	25	850	20	C
2	Masalah Sosial	25	180	25	850	21	C
3	Masalah Belajar	25	327	25	850	38	D
4	Masalah Karier	24	184	24	816	23	C

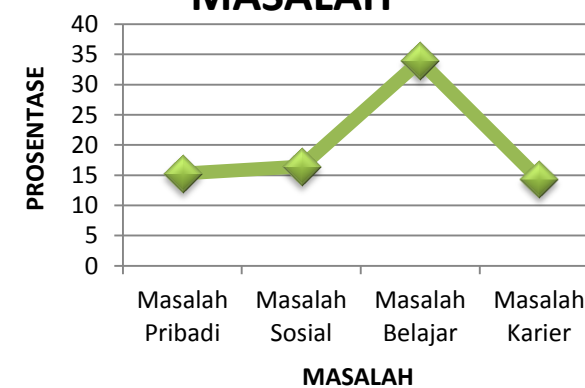
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XI TSM

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	21	82	25	450	15	C
2	Masalah Sosial	24	77	25	450	16	C
3	Masalah Belajar	24	159	25	450	34	D
4	Masalah Karier	24	62	24	432	14	C

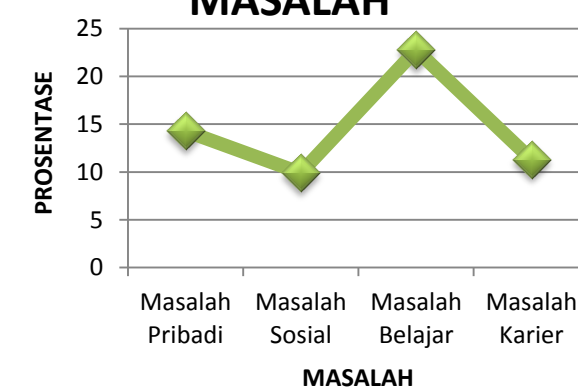
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XI TP

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	23	101	25	650	14	C
2	Masalah Sosial	23	70	25	650	10	B
3	Masalah Belajar	25	148	25	650	23	C
4	Masalah Karier	22	77	24	624	11	C

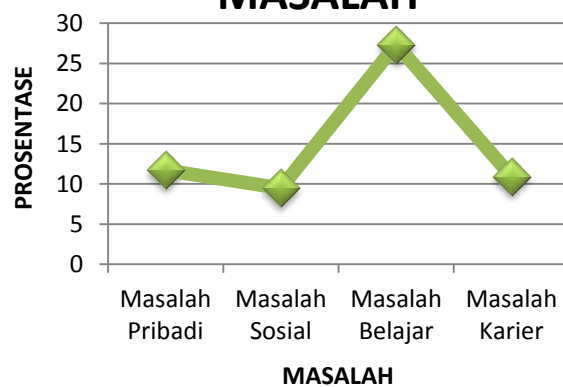
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XI TITL

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	22	83	25	625	12	C
2	Masalah Sosial	20	74	25	625	9	B
3	Masalah Belajar	25	171	25	625	27	D
4	Masalah Karier	21	75	24	600	11	B

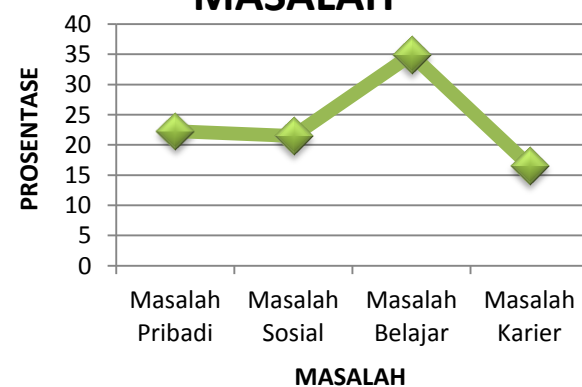
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XI TKJ

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	24	174	25	750	22	C
2	Masalah Sosial	24	168	25	750	22	C
3	Masalah Belajar	25	262	25	750	35	D
4	Masalah Karier	24	119	24	720	17	C

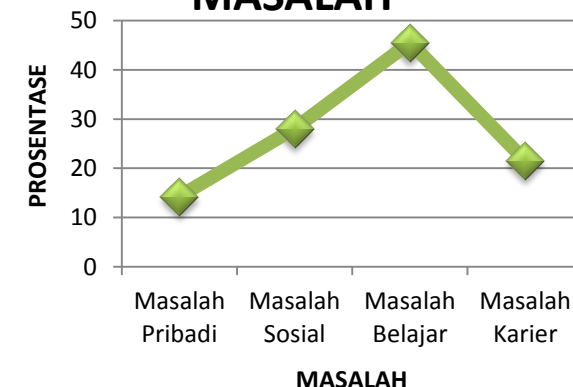
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XI TKR

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	19	108	25	575	14	C
2	Masalah Sosial	24	168	25	575	28	D
3	Masalah Belajar	25	262	25	575	46	D
4	Masalah Karier	24	119	24	552	22	C

GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



Analisis MLM per - topik masalah

$$\text{Presentase} = \frac{Nm \times Mn}{N \times M} \times 100\%$$

Nm: Jumlah item masalah

Mn: Jumlah responden yang mempunyai masalah

N: Jumlah item dalam topik masalah

M: Jumlah responden (peserta)



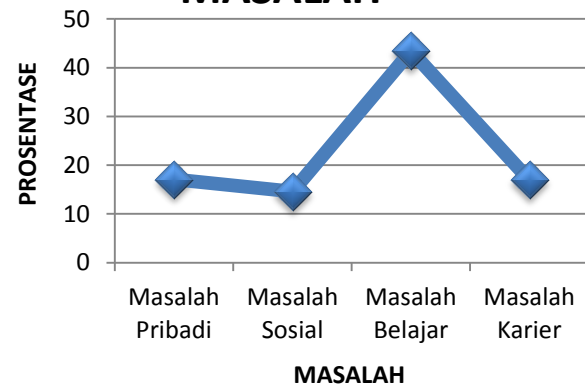


ANALISIS KELOMPOK INSTRUMEN IDENTIFIKASI MASALAH SISWA PER - ITEM/ BUTIR MASALAH
SISWA KELAS XII SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
TAHUN AJARAN 2014/2015

XII AV

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	16	68	19	418	14	C
2	Masalah Sosial	22	74	25	550	12	C
3	Masalah Belajar	24	158	25	550	28	D
4	Masalah Karier	22	73	30	660	8	B

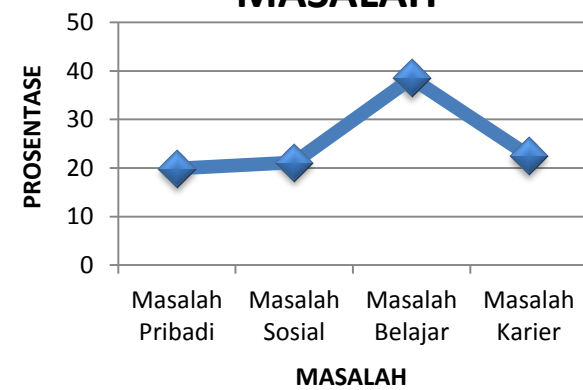
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XII GB

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	17	121	19	513	21	C
2	Masalah Sosial	23	162	25	675	22	C
3	Masalah Belajar	25	288	25	675	43	D
4	Masalah Karier	29	184	30	810	22	C

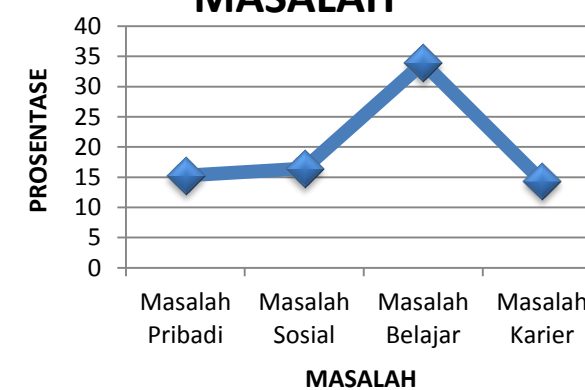
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XII TSM

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	18	79	19	418	18	C
2	Masalah Sosial	25	108	25	550	20	C
3	Masalah Belajar	25	208	25	550	38	D
4	Masalah Karier	27	121	30	660	17	C

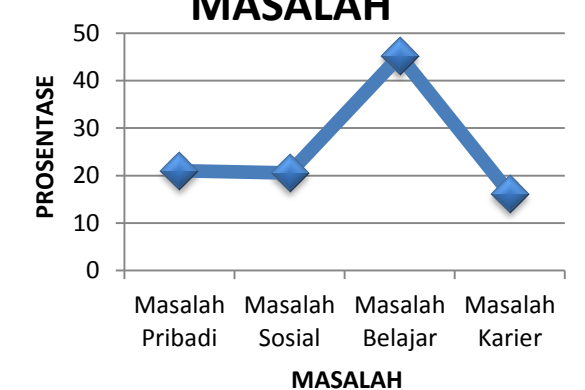
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XII TP

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	18	97	19	437	21	C
2	Masalah Sosial	24	123	25	575	21	C
3	Masalah Belajar	25	260	25	575	45	D
4	Masalah Karier	28	120	30	690	16	C

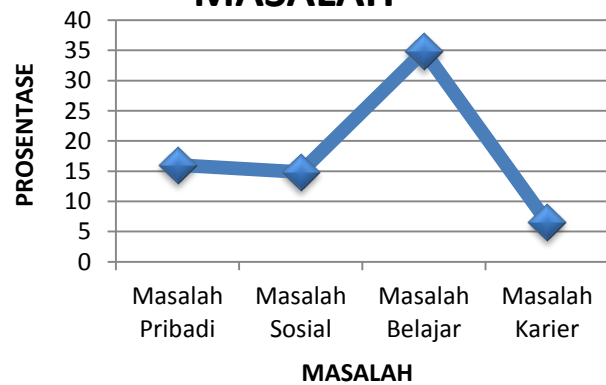
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XII TITL

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	16	65	19	342	16	C
2	Masalah Sosial	22	76	25	450	15	C
3	Masalah Belajar	25	157	25	450	35	D
4	Masalah Karier	21	51	30	540	7	B

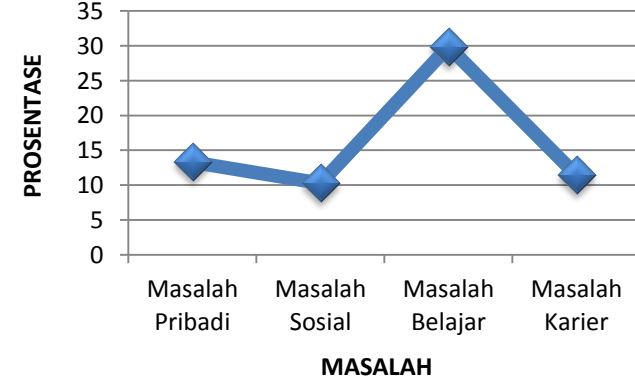
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XII TKJ

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	17	65	19	437	13	C
2	Masalah Sosial	23	64	25	575	10	B
3	Masalah Belajar	25	172	25	575	30	D
4	Masalah Karier	26	91	30	690	11	C

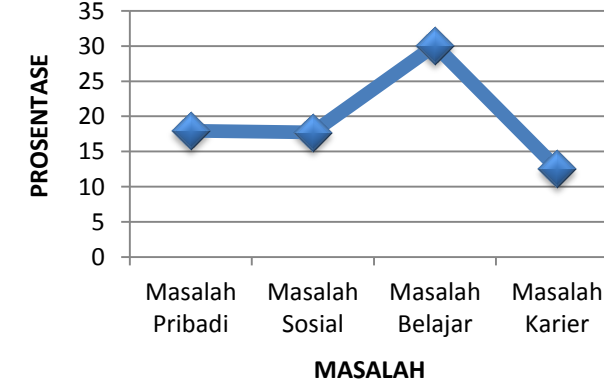
GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



XII TKR

NO	TOPIK MASALAH	Nm	Mn	N	M	%	KAT
1	Masalah Pribadi	18	108	19	570	18	C
2	Masalah Sosial	25	133	25	750	18	C
3	Masalah Belajar	25	226	25	750	30	D
4	Masalah Karier	30	113	30	900	13	C

GRAFIK PER-TOPIK MASALAH



Analisis MLM per - topik masalah

Presentase :
$$\frac{Nm \times Mn}{N \times M} \times 100\%$$

Nm: Jumlah item masalah

Mn: Jumlah responden yang mempunyai masalah

N: Jumlah item dalam topik masalah

M: Jumlah responden (peserta)





DAFTAR NAMA PENERIMA BEASISWA CERDAS
TAHUN 2014
SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

NO	NAMA	KELAS	NISN	KETERANGAN
1.	Bayu Setyawan	X TP 2	9991157403	
2.	Muhammad Farel K.	X TP 1	9981435411	
3.	Danang Indriatmaja	X GB	9984405438	
4.	Tri yono Puji Pangestu	X GB	9983132820	
5.	Nadhea Anggraeni Saputri	X AV	9992077219	
6.	Nikmah Aprliani Sunihad	X TKJ 3	9991398599	
7.	Riky Aprilianto	X TP 1	9991395819	
8.	Viki Yolanda Hermawan	X TKJ 3	9972319940	
9.	Fernanda Wahyu Prasetyo	X TKR 1	9981197475	
10.	Yulfi Antoro	X TP 2	9982076492	
11.	Abdansyah	X GB	9991394533	
12.	Syahnu Nur Okvianto	X TP 3	9982197139	
13.	Dandi Dwi Prastiyo	X TSM 1	9986887597	
14.	Hendra Pratama	X TP 3	9981212491	
15.	Muhkarom Sudaryanto	X TP 2	9981198194	

Yogyakarta, 8 Agustus 2014

Mengetahui,
An. Kepala
Ka UPT JPD Dinas Pendidikan
Kota Yogyakarta

Kepala Sekolah

Dra. Suryatmi
NIP. 1966 0518 198602 2002

Drs. H. Sukisno Suryo, M.pd
NBM. 548. 444



DAFTAR NAMA PENERIMA BEASISWA RETRIVAL/RAPUS

PERIODE JANUARI-JUNI 2014

SMK MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

NO	NAMA	KELAS		ALAMAT SISWA
		XI	XII	
1	Ahmad Rosyid		XII TITL	Gondosuli RT 02 RW 14, Sriharjo, Imogiri, Bantul
2	Ida Apriani	XI TKJ 2		Tungkluk RT 001 RW 008, Beji, Ngawen, Gunung kidul
3	Dian Kursita Dewi		XII GB	Prenggan No. 276B RT 011 RW 003, Prenggan, Kotagede, Yogyakarta
4	Ferryno Aranda Yudha Pratama	XI TP 1		Jl. Singojayon W01/17, Pakuncen, Wirobrajan, Yogyakarta
5	Dwiki Darmawan	XI TKR 2		Desa Bedug RT 009 RW 002 , Pangkah, Tegal
6	Oky Bastian	XI TKR 2		Sayidan GM 2/134 RT 15 RW 05, Prawirodirjan, Yogyakarta
7	Sigit Santoso	XI TP 1		Ngentak RT 003 Dk.01, Murtigading, Sanden, Bantul
8	Dwi Wahyu Antoro	XI TP 2		Kembaran Rt 04 Tamantirto, Kasihan, Bantul
9	Ilham Ramadhan	XI TP 2		Gedangan RT 04, Panjangrejo, Pundong, Bantul
10	Alfian Yustiantoro	XI TP 4		Janti CT. XVI RT 007 RW 003 Padukuhan Janti Desa Caturtunggal
11	Bagas Rilo Pambudi	XI TITL		Prangwedanan RT 03 Potorono, Banguntapan, Bantul
12	Rony Sapta Aji Pratama	XI TKJ 1		Sekarsuli RT 04/ RW 23, Sendangtirto, Berbah, Sleman
13	Ryan Nur Susanto	XI TKJ 3		Jipangan DK Jomblang RT 05 Mulyodadi, Bambanglipuro, Bantul
14	Muhammad Bayu Aprilianto	XI TKR 1		Jlamprang Lor RT 04, Jambidan, Banguntapan, Bantul
15	Yoga Alfianto	XI GB		Jl. Kenari No. 9 Rt 004 RW 002 Muja muju, Umbulharjo, Yogyakarta
16	Alamsyah taruna Wijaya	XI TITL		Perum. Polri Gowok F II/57 RT 13 RW 05 Caturtunggal, Depok, Sleman
17	Panji Dwi Permana	XI TP 2		Jaranan RT 06 Panggungharjo, Sewon, Bantul
18	Ryan Nur Susanto	XI TKJ 3		Jipangan DK Jomblang RT 05 Bambanglipuro, Bantul
19	Eko Budi Nur Cahyo	XI TP 4		Melikan Lor RT.07/Dk. Gandekan, Bnatul
20	Rahmad Khaidar Apriyanto	XI TKJ 2		Giwangan UH VI/115 RT.07/03. Yogyakarta
21	Arnafi Kurnia Hidayata	XI TSM 2		Sonopakis Kidul, Dk.X Sonopakis Kidul RT.01 RW. , Ngestiharjo, Kasihan, Bantul

22	Fembri Ika Purnawan	XI TKR 3		Tembi Rt. 002/, Timbulharko, Sewon, Bantul
23	Chica Ayu Dewi Agesti	XI TKJ 1		Ngentek Jomblang Rt.06, Timbulharjo, Sewon, Bantul
24	Rifki Nur Pratama		XII TSM 1	Blado RT 002 Dk. Balong Lor, Potorono, Banguntapan, Bantul
25	Jeni Febrianto Saputro		XII TSM 2	Banyakan III Rt 02 Sitimulyo, Piyungan, Bantul
26	Wakhid Purnomo Agung		XII TP 1	Munggang RT 002 RW 17, Sitimulyo, Piyungan, Bantul
27	Ivan Saputra Permana		XII TKR 3	Jaranan RT 06 Panggungharjo, Sewon, Bantul
28	Ully Pian		XII TP 1	Perum Sinar Sedayu Indah Blok S/1 Argomulyo, Sedayu, Bantul

Yogyakarta, 8 Agustus 2014

Mengetahui,
An. Kepala
Ka UPT JPD Dinas Pendidikan
Kota Yogyakarta

Kepala Sekolah

Dra. Suryatmi
NIP. 1966 0518 198602 2002

Drs. H. Sukisno Suryo, M.pd
NBM. 548. 444